

# *Mediterranes Kochbuch*

## *für eine gesunde Ernährung*

**120 einfache und schnelle Rezepte der mediterranen Küche. Mit der Mittelmeerdiät gesund ernähren und abnehmen.**



2.Auflage

Jessica Kaiser

Copyright © 2020 – Cooking Revolution

Alle Rechte vorbehalten

ISBN: 9798628098776

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	1
Mediterrane Ernährung und Mittelmeardiät .....	2
Was steckt hinter der Mittelmeardiät? .....	2
Warum ist die Mittelmeardiät so erfolgreich? .....	3
Welche positiven Effekte hat die mediterrane Ernährung? .....	4
So schaffen Sie den Einstieg! .....	5
Frühstück: .....	6
Eier mit Trüffelöl .....	6
Omelette mit Kräutern .....	7
Frischkäse mit Apfel .....	8
Tomaten Mozzarella Toast .....	9
Avocadocreme auf Ciabatta .....	10
Mediterranes Kürbiskernbrot mit Kapern und Oliven .....	11
Pumpernickel mit Kirchen .....	12
Brötchen mit Beeren .....	13
Knäckebrot süß und herzhaft .....	14
Shake mit Himbeeren .....	15
Zucchini-Tomaten-Fladen .....	16
Mittagessen: .....	17
Gnocchi .....	17
geröstete Zwiebelsuppe .....	18
Griechische Kartoffeln mit Schafskäse und Rosmarin .....	19
Kräftige Bohnensuppe .....	20
Fisch mediterran .....	21
Spaghetti mit Sardellen .....	22
Paprika mit Schnitzel .....	23

Kartoffel aus dem Ofen mit Quark .....	24
Salate mit Hähnchenbrustfilet .....	25
Mediterrane Kartoffel – Suppe .....	26
Sandwich mit Putenbrust.....	27
Lauch - Blumenkohl – Suppe .....	28
Gemüseauflauf .....	29
Gefüllte Weinblätter .....	30
Gefüllte Champignons.....	31
Feta auf Toast mit Olivenpaste.....	32
Sandwich mit Basilikum – Quark .....	33
Fruchtiger Kabeljau.....	34
Leckere Pfanne mit Radieschen & Garnelen auf Selleriepüree .....	35
Griechische Kohlsuppe .....	36
Ofen-Reis-Pfanne .....	37
Griechisches Gemüse mit Joghurt.....	38
Ofengemüse mit Kartoffeln .....	39
Low-Carb-Pfannkuchen mit Käse und Spinat.....	40
Fischfilet mit Erbsen-Sellerie-Püree.....	41
Scharfe Cambas .....	42
Abendessen:.....	43
Mittelmeer - Schlank – Suppe .....	43
Apfel Kräuter Tatar auf Zucchini-puffer .....	44
Steak mit Brokkoli.....	45
Hähnchenschenkel mit Champignons .....	46
Hühnchen - Spieße mit Zaziki.....	47
Hähnchenbrust und dazu Avocado-Blumenkohl-Püree.....	48
Lachs mit Erbsen – Pastinakenpüree .....	49
Gemüsenudel mit Garnelen.....	50

Lachs mit grünem Spargel .....	51
Gemüsepfanne mit Kräutern .....	52
Kabeljau mit Kruste.....	53
Lamm - Spieße mit Bohnen – Salat .....	54
Bohnen - Erbsen – Suppe .....	55
Minestrone.....	56
Fisch mit Reis und Gemüse .....	57
Spaghetti mit Auberginen – Sauce .....	58
Mittelmeer – Eintopf.....	59
Scharfe Gemüsepfanne .....	60
Low-Carb-Nudeln mit Garnelen.....	61
Bifteki mit Feta – Füllung .....	62
Leichte Reis – Pfanne.....	63
Möhren-Bandnudeln mit Rucola und Tomaten .....	64
Kichererbsen gebraten .....	65
Marinierter Tofu mit Low-Carb-Beilage .....	66
Spaghetti Bolognese.....	67
Garnierte gegrillte Zucchini mit Paprika und Ricotta.....	68
Salate: .....	69
Salat mit Avocado und Shrimps .....	69
Birne und Römersalat mit Ziegenkäsesauce .....	70
Salat auf Griechisch .....	71
Nudelsalat mit Bohnen.....	72
Gemüsesalat.....	74
Nudelsalat-Italien.....	75
Power Salat mit grünen Zutaten.....	76
BONUS 30 LECKERE REZEPTE .....	77
Auberginenauflauf mit Paprika.....	77

Bratkartoffeln nach mediterraner Art .....	78
Brokkoliauflauf mit Käse überbacken .....	79
Cannellini-Bohnen mit Tomaten.....	80
Couscouspfanne .....	81
Cozze al pomodoro .....	82
Doradenfilet mit mediterranem Gemüse .....	83
Einfaches Risotto mit Erbsen .....	84
Fenchelpfanne nach Mittelmeer-Art.....	85
Fettuccine mit Lammragout und Wurzelgemüse.....	87
Forelle gebacken mit Serrano Schinken .....	88
Französische Lachs-Auberginen.....	89
Gazpacho andalusischer Art .....	90
Gefüllte Paprikaschoten .....	91
Gemüsepfanne mediterran.....	93
Gnocchi mit Tomaten-Spinatsoße.....	94
Gyros .....	95
Hähnchenauflauf toskanischer Art.....	96
Hähnchenbrust mit ZucchiniGemüse in Ricotta-Soße.....	97
Kakavia .....	98
Kürbis gefüllt griechischer Art .....	99
Lachsforelle aus dem Ofen.....	100
Linseneintopf nach mediterraner Art.....	101
Parmigiana.....	102
Pasta alla Norma .....	104
Peperonata.....	105
Pizza Prosciutto.....	106
Pizza Spinaci vom Blech.....	108
Poulet.....	109

Rucolasalat mit Rosinen.....	110
Pesto-Rezepte-Was ist Pesto? .....	111
Pesto alla genovese.....	112
Pesto mit Bärlauch.....	113
Rucola Pesto mit Walnuss & Bergkäse .....	114
Pesto Rosso.....	115
Pesto-Petersilie.....	116
Pesto-aus Brokkoli .....	117
Pesto aus Möhren und Oliven.....	118
Radieschen-Blätter-Pesto.....	119
Kürbispesto .....	120
Pesto-Rote Bete .....	121
Trostnudeln mit Pesto.....	122
Pesto-Blätterteig-Schnecken .....	123
Gebratener Zander mit Pesto-Nudeln.....	124
Gnocchi mit Spargel & Pesto.....	125
Gefüllte Tomaten vom Grill.....	126
Hähnchen-Pesto-Pfannkuchen .....	127
Quinoa Salat .....	128
Italienisches Putenschnitzel .....	129
Rinderfilet mit knuspriger Pesto-Kruste.....	130
Linsen Pasta mit rotem Pesto.....	131
Schlusswort.....	132
Rechtliches .....	133
Impressum.....	134

## Vorwort

Ihnen ist beim Durchblättern des Buches bestimmt schon aufgefallen, dass auf typische Serviervorschläge verzichtet wird. Warum ist das so?

Bilder mit entsprechender Aussagekraft und Qualität sind teuer in der Erstellung und im Druck. Dies würde den Preis des Buches in die Höhe treiben und Sie als Nutzer müssten unfairerweise die Produktionskosten tragen.

In diesem Buch sind die Rezepte aber einfach Schritt für Schritt erklärt und somit kann nichts schiefgehen. Die fertig gekochten Gerichte in der eigenen Küche haben meistens auch nichts mit den künstlich in Szene gesetzten Hochglanzbildern gemeinsam. Zurecht sind Sie also nicht dazu bereit, zwischen 20 und 50€ zu bezahlen. Somit kommen Sie mit diesem deutlich günstigerem Buch, auch ohne Fake-Serviervorschläge, voll auf Ihre Kosten.

Kochen hat auch immer etwas mit Kreativität und ausprobieren zu tun. Zu Beginn werden Sie die Rezepte zwar so nachkochen, wie sie beschrieben werden, doch schnell werden Sie Ihre eigenen Variationen einbringen. Diese Gerichte werden dann auf Ihren Geschmack abgestimmt sein. Inspiration und Tatendrang wird hier vereint, sodass Sie sich frei auslassen können.

Viel Spaß beim Lesen und nachkochen wünscht Ihnen Jessica und das ganze Cooking Revolution Team!

## **Mediterrane Ernährung und Mittelmeerdiät**

Die mediterrane Diät oder auch Mittelmeerdiät genannt: So gelingt Abnehmen zusammen mit Urlaubsfeeling.

Durch den Namen Mittelmeerdiät kommt direkt ein Gefühl von Urlaub, Sonne, Strand und Meer auf und das Beste: Diese Diät ist gesund. Diese mediterrane Diät verspricht einen schnellen Erfolg und ist unglaublich lecker. Da ist es nicht ungewöhnlich, dass die mediterrane Diät auf der Liste der Abnehmtricks ganz weit oben steht. Doch da kommen auch Fragen auf: Was macht die Mittelmeerdiät aus? Worauf müssen Sie beim Abnehmen achten?

### **Was steckt hinter der Mittelmeerdiät?**

Olivenöl nimmt einen festen Bestandteil in unserer Ernährung ein. An dem hochwertigen Öl führt kein Weg vorbei. Es fängt schon bei in Öl eingelegtem Gemüse an und reicht bis hin zu gebratenem Fleisch. Selbst Salate oder sogar Nachtisch werden mit dieser Zutat verfeinert.

Die mediterrane Diät setzt sich oft aus leichtem Geflügel oder aus Fisch zusammen. Diese Nahrungsmittel sind eiweißreich, somit wird durch den Verzehr die Fettverbrennung angekurbelt. Durch den natürlichen Fettverbrennungseffekt dürfen Eiweiße nämlich bei keiner Diät fehlen. Wenn Sie viel frisches Gemüse und Mineralwasser dazu kombinieren, entsteht ein überaus gesunder und gleichzeitig leckerer Speiseplan.

Im engeren Sinne ist die Mittelmeerdiät allerdings tatsächlich keine Diät. Sie ist nämlich eine gesunde, vielfältige und ausgewogene schmackhafte Ernährungsweise. Sie besteht im Wesentlichen aus frischen Zutaten und aus einer Mischkost mit vielen Ballaststoffen, weswegen sie gut langfristig fortgeführt werden kann. Es entsteht also eine Ernährungsform, die unserem Körper und so auch unserem Geist guttut. Neben dem Genuss der leckeren Speisen als Hauptvorteil dieser Ernährung ist ein Gewichtsverlust ebenfalls möglich.



## **Warum ist die Mittelmeerdiät so erfolgreich?**

Trotz all dieser gesunden Zutaten, beschäftigt sich die Diät mit einem weiteren Punkt, der das Abnehmen sehr viel leichter macht: das genussvolle Konsumieren der Gerichte. Nehmen Sie sich unbedingt Zeit zum Essen! Wenn eine Mahlzeit langsam und entspannt in einer angenehmen Umgebung gegessen wird, bleibt das Sättigungsgefühl länger bestehen. Während nach einer schnellen und hastigen Mahlzeit der Hunger genauso schnell wieder vorhanden ist, bleibt das Völlegefühl im Magen nach einer entspannten und langsamen Mahlzeit länger bestehen.

Die mediterrane Diät kann auch gut mit einem kleinen Sportprogramm pro Tag kombiniert werden. Ein positiver Nebeneffekt dabei ist, dass Sie ohne große Mühe gesund abnehmen können. Sie müssen außerdem nicht zwanghaft die Kalorien zählen, die Sie aufnehmen. Wir empfehlen jedoch, die richtigen Lebensmittel zu wählen und diese frisch zuzubereiten. Dadurch werden Sie Schritt für Schritt an Gewicht abnehmen.

## **Welche positiven Effekte hat die mediterrane Ernährung?**

Italiener, Spanier, Griechen und Co. sollen gesünder sein und älter werden als die Menschen in anderen europäischen Ländern. Dies soll an der Mittelmeerküche liegen. Wenn man sich die positiven Auswirkungen anschaut, die die Mittelmeerdiät auf unseren Organismus hat, wird das schnell verständlich.

Diese Ernährungsform soll laut medizinischen Untersuchungen den Cholesterinspiegel senken. Herz-Kreislauf-Erkrankungen können dadurch verhindert oder mindestens verringert werden. Das Risiko von Diabetes lässt sich ebenfalls reduzieren. Salz wird nicht oft verwendet und lässt sich hervorragend durch Kräuter ersetzen, denn Salz lässt den Blutdruck steigen. Bei einem Verzicht auf Salz bleibt der Blutdruck dauerhaft auf einem gesunden Niveau.

Das Herz wird durch die mediterrane Diät ebenfalls geschützt. Der häufige Konsum von Olivenöl wirkt sich hier positiv aus, denn dadurch nimmt der Körper vermehrt den Stoff Oleuropein auf und dieser stärkt das Herz. Der Blutdruck wird ebenfalls durch das Olivenöl gesenkt, denn es hält die Schlagadern aktiv und beweglich. Wenn Olivenöl regelmäßig konsumiert wird, sorgen Stoffe wie Vitamin E und lebenswichtige ungesättigte Fettsäuren dafür, dass das Herz auch noch im Alter fit ist und seine Funktion gut erfüllt.

Ihre Mahlzeiten können Sie so bunt wie möglich zusammenstellen, wenn Sie darauf achten, ausschließlich reifes Gemüse und Obst verzehren. An der Farbe erkennen Sie den Gehalt an bioaktiven Inhaltsstoffen. Besonders gesund sind: Kohl in allen Ausprägungen, Tomaten, Knoblauch und Zwiebeln. Beim Konsum von Obstsorten eignen sich besonders Beeren, Aprikosen und Zitrusfrüchte.

Sogar Depressionen können sich durch die Mittelmeerküche laut Studien positiv beeinflussen lassen. Wer häufiger Früchte, Vollkornprodukte, Fisch, Olivenöl und Gemüse isst, leidet demnach weniger an Depressionen. So verringern die vielen frischen Inhaltsstoffe zum Beispiel Entzündungen im Blut.

Die Ernährung der Mittelmeerländer kann gut über einen längeren Zeitraum beibehalten werden. Es ist also problemlos möglich, sich dauerhaft so zu ernähren.

## **So schaffen Sie den Einstieg!**

Damit Ihnen die Umstellung von der normalen Ernährung auf die mediterrane Küche gut gelingt, sollten Sie ein paar Tipps zu Herzen nehmen und beachten. Diese Tipps machen Ihnen den Umstieg einfacher und Sie können sich bald gar nicht mehr vorstellen, sich jemals anders ernährt zu haben.

Achten Sie stets beim Einkauf auf Qualität. Das gilt besonders bei Fleisch und Gemüse. Sie können Ihre Mahlzeiten am Mittag und am Abend mit Kräutern würzen, aber sparen Sie unbedingt mit Salz. Es gibt in der mediterranen Küche genügend Kräuter und Gewürze, mit denen Sie das alltägliche Salz problemlos ersetzen können. Sie werden das Salz nicht vermissen und Sie werden sogar ein noch besseres Aroma genießen.

Als Snacks können Sie gerne Nüsse und ein paar Mandeln verwenden. Halten Sie also immer ein paar Nüsse oder ein paar Mandeln vor. Diese machen lange satt, liefern dem Körper hochwertige Fette und schmecken gut. Dadurch wird die Gefahr von Heißhungerattacken verringert, die Sie sonst unkontrolliert zu Schokolade oder Plätzchen greifen lassen.

Die meisten Zutaten für Ihre neue Ernährungsform bekommen Sie ohne Probleme im Supermarkt oder auf dem Wochenmarkt. Sogar im Winter gelangen Sie an die benötigten Zutaten in einem gut sortierten Supermarkt.

Sie müssen sich also nicht der Saison anpassen und nur bei sommerlichen Temperaturen diese Ernährung wählen. Die mediterrane Ernährung kann das ganze Jahr problemlos durchgeführt werden. Selbst, wenn Sie auswärts eingeladen oder im Urlaub sind, können Sie ohne große Probleme zu gesunden Lebensmitteln greifen. Die Auswahl bei der Ernährung der mediterranen Küche ist sehr vielfältig, sodass sie das ganze Jahr über funktioniert und man schnell und kontinuierlich abnehmen kann. Planen Sie von Anfang an genug Zeit für die Zubereitung der Gerichte und für das Essen selbst ein. Wenn Sie mehr Zeit zur Verfügung haben, werden Sie weniger auf den Teller legen und somit auch weniger Speisen verzehren. Beim schnellen Essen besteht nämlich die Gefahr, dass Sie viel mehr Nahrung und somit mehr Kalorien zu sich nehmen, als Sie wirklich brauchen. Das liegt daran, dass das natürliche Sättigungsgefühl erst nach einer Weile aufkommt. Wenn Sie aber schnell essen, hat es keine Zeit, sich richtig zu entwickeln. Somit essen Sie zu viel, fühlen sich nicht satt und nehmen ungewollt auch noch zu.

Gutes Gelingen beim Ausprobieren der mediterranen Küche!

## Frühstück:

# **Eier mit Trüffelöl**

---

357 kcal / pro Portion

### **Zutaten für 2 Portionen:**

- 1 EL Trüffelöl
- 100 g geschälte und gekochte Shrimps
- weißer Pfeffer aus der Mühle
- 3 Eidotter
- Meersalz aus der Mühle
- 125 ml Milch
- 125 ml Schlagsahne fettarm

### **Zubereitung:**

In einem Topf Wasser erhitzen. Die Milch, das Schlagobers, das Trüffelöl sowie die Eidotter in einem Dampfbad unter ständige, Rühren aufschlagen. Das Ei sollte nun anfangen zu stocken.

Die Shrimps werden grob gehackt und vorsichtig unter die Trüffel - Ei - Masse gehoben. Zum Schluss noch alles mit dem Salz und dem Pfeffer würzen.

# Omelette mit Kräutern

---

564 kcal / pro Portion

## Zutaten für 4 Portionen:

- 2 EL Parmesan
- 12 Eier
- Salz und Pfeffer
- 12 EL Kräuter
- 1/8 l Milch
- 6 EL Butter
- 1 EL Mehl

## Zubereitung:

Die Kräuter werden bei Bedarf fein gehackt. In einer Pfanne wird die Butter zum Schmelzen gebracht, die Kräuter werden auf kleiner Flamme darin angedünstet.

In der Zeit werden die Eier mit dem Parmesan, dem Mehl, Salz und Pfeffer sowie der Milch zu einem flüssigen Teig verrührt. Der fertige Teig wird dann vorsichtig über die Kräuter gegossen und alles wird gut miteinander verrührt.

Sobald sich auf der Unterseite eine feste Kruste gebildet hat, kann schließlich das Omelett gewendet und auf der zweiten Seite fertig gebacken werden.

Zum Servieren das Omelett auf einem Teller anrichten.

# **Frischkäse mit Apfel**

---

219 kcal / pro Portion

## **Zutaten für 1 Portion:**

- 1/2 TL Halbfettmargarine
- 1/2 Apfel
- 1 Scheibe Weizenvollkornbrot
- 1 EL körniger Frischkäse
- 1 TL Weizenkleie
- 1 TL ungeschwefelte Rosinen

## **Zubereitung:**

Das Brot wird als Erstes mit der Halbfettmargarine bestrichen. Der Frischkäse wird mit 1 TL Honig verrührt. Der Apfel wird entkernt, außerdem in Spalten und kleine Würfel geschnitten.

Die Apfelstücke werden zusammen mit den Rosinen und der Weizenkleie unter den Frischkäse gehoben. Der fertige Frischkäse wird zum Schluss zusammen mit dem Brot serviert.

Guten Appetit!

# Tomaten Mozzarella Toast

---

254 kcal / pro Portion

## Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Msp. schwarzer Pfeffer
- 1 Tomate
- 1 Msp. Salz
- 100 g Mozzarella
- 1 EL frischer Basilikum
- 6 grüne Oliven, mit Paprika gefüllt
- 2 TL Halbfettmargarine
- 2 Scheiben Lachsschinken
- 2 Scheiben Vollkorntoast

## Zubereitung:

Die Tomate wird zunächst gewaschen. Der Mozzarella und die Oliven werden zum Abtropfen zur Seite gestellt. Danach werden die Tomaten, der Mozzarella und die Oliven in schmale Streifen geschnitten.

Im vorgeheizten Backofen werden die Toastbrotsccheiben bei 200°C für einige Minuten getoastet. Wenn der Toast knusprig ist, werden die Scheiben aus dem Backofen genommen und mit der Margarine bestrichen.

Anschließend werden die restlichen Zutaten darauf verteilt.

Schmecken lassen.

# **Avocadocreme auf Ciabatta**

---

310 kcal /pro Portion

## **Zutaten für 1 Portion:**

- 1 Ciabatta
- Zitronensaft oder 1 frische Zitrone
- 1 Avocado
- 1 Knoblauchzehe
- 10 Kirschtomaten
- 1 Bund Schnittlauch
- 125 g Ziegenkäse (jung)

## **Zubereitung:**

Das Ciabatta in Scheiben schneiden und im Backofen bei 200°C goldbraun backen.

Die Avocado halbieren, den Stein entfernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in eine Schüssel geben.

Den Knoblauch schälen und grob hacken. Den Ziegenkäse grob zerkleinern.

Jetzt den Käse, Knoblauch und 2 TL Zitronensaft zu der Avocado geben. Mit dem Pürierstab alles mischen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Die Tomaten waschen und vierteln. Den Schnittlauch Waschen und in kleine Stückchen schneiden (ungefähr ein halbes Bund)

Die Avocadocreme auf die Ciabattas verstreichen, mit Tomatenstückchen belegen und etwas Schnittlauch darüber verteilen.



# **Mediterranes Kürbiskernbrot mit Kapern und Oliven**

---

243 kcal / pro Portion

## **Zutaten für 2 Portionen:**

- 2 Scheiben Kürbiskernbrot
- 2 Eier
- 1 halbes Bund Petersilie
- Salz und Pfeffer
- 3 getrocknete Tomaten (weich)
- 2 EL Mineralwasser (mit Kohlensäure)
- 1 EL schwarze Oliven (entkernt)
- 1 EL abgetropfte Kapern

## **Zubereitung:**

Als erstes Petersilie waschen, zupfen und hacken. Nun die Tomaten waschen und würfeln.

Jetzt die Tomaten, Eier, Mineralwasser, Petersilie, etwas Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und verrühren. Dann die Oliven würfeln und das Brot toasten. Die Hälfte der verrührten Schüssel in die Pfanne geben und fest werden lassen (ca. 4 Minuten bei niedriger Temperatur). Danach die andere Hälfte genauso fertig machen und auf die Brotscheiben legen.

Mit Kapern sowie mit Oliven bestreuen und fertig ist unser Gericht.

# **Pumpernickel mit Kirschen**

---

222 kcal / pro Portion

## **Zutaten für 4 Portionen:**

- 2 Spritzer flüssiger Süßstoff
- 460 g Sauerkirschen (aus dem Glas)
- 20 g Pumpernickel
- 400 g Magerquark
- 50 g süße Sahne

## **Zubereitung:**

Die Sauerkirschen werden in ein Sieb gegeben und zum Abtropfen zur Seite gestellt. Pumpernickel werden in kleine Würfel geschnitten. Der Quark wird in eine Schüssel gegeben, nach Geschmack mit dem Süßstoff abgeschmeckt.

Der Quark wird mithilfe eines Schneebesens cremig gerührt. Danach die flüssige Sahne unterrühren. Einige Sauerkirschen werden zum Garnieren halbiert und zur Seite gelegt. Die restlichen Sauerkirschen werden danach unter den Quark gerührt.

Den fertigen Quark in Schälchen verteilen und mit den halbierten Sauerkirschen garnieren.

Schmecken lassen.

# Brötchen mit Beeren

---

187 kcal / pro Portion

## Zutaten für 1 Portion:

- 1/2 TL geriebene, unbehandelte Zitronenschale
- 50 g Heidelbeeren
- 1 Vollkornbrötchen
- 2 TL Frutilose
- 1 Prise Zimt
- 2 EL Quark (20% Fett i.Tr.)

## Zubereitung:

Die Heidelbeeren werden zuerst gewaschen und dann in einem Sieb abgetropft. Den Quark mit der Zitronenschale, dem Zimt und der Frutilose verrühren. Das Brötchen wird nun aufgeschnitten und auf beiden Seiten mit dem Quark bestrichen.

Danach werden die Heidelbeeren noch darauf verteilt.

# **Knäckebrot süß und herzhaft**

---

113 kcal /pro Portion

## **Zutaten für 1 Portion:**

- 1/2 EL Pflaumenmus
- 2 Scheiben Knäckebrot
- 1 Tomate
- 3 Msp. gemahlener weißer Pfeffer
- 1 TL Dill
- 1 EL Frischkäse (15% Fett i.Tr.)
- 1 TL Kresse

## **Zubereitung:**

Die Tomate wird gewaschen, in schmale Scheiben geschnitten. Das Knäckebrot wird dann großzügig mit dem Frischkäse bestrichen. Danach die Tomatenscheiben darauf legen. Das Ganze wird zum Schluss mit etwas Pfeffer gewürzt. Zum Servieren noch die Knäckebrotscheiben mit den Kräutern bestreuen.

Für die süße Variante werden die Tomaten mit dem Pflaumenmus ersetzt. Das Knäckebrot mit dem Frischkäse bestreichen und das Pflaumenmus vorsichtig über den Frischkäse streichen.

# Shake mit Himbeeren

---

116 kcal /pro Portion

## Zutaten für 1 Portion:

- 1 EL frisch gepresster Zitronensaft
- 100 g frische Himbeeren
- 1 EL Ahornsirup
- 150 g 3,5%iger Joghurt

## Zubereitung:

Die Himbeeren werden zuerst gewaschen. Danach werden sie mit dem Zitronensaft, dem Joghurt und dem Ahornsirup vermischt. Nun wird alles mit einem Pürierstab oder einem Mixer schaumig verquirlt.

Den fertigen Shake in ein großes Glas füllen und möglichst kalt servieren.

# **Zucchini-Tomaten-Fladen**

---

460 kcal /pro Teigfladen

## **Zutaten für 1 Portion:**

- 1 EL frisch gepresster Zitronensaft
- 100 g frische Himbeeren
- 1 EL Ahornsirup
- 150 g 3,5%iger Joghurt

## **Zubereitung:**

Die Himbeeren werden zuerst gewaschen. Danach werden sie mit dem Zitronensaft, dem Joghurt und dem Ahornsirup vermischt. Nun wird alles mit einem Pürierstab oder einem Mixer schaumig verquirlt.

Den fertigen Shake in ein großes Glas füllen und möglichst kalt servieren.

## Mittagessen:

# Gnocchi

---

841 kcal / pro Portion

### **Zutaten für 2 Personen:**

- Salz und Pfeffer
- 1 kg Gnocchi
- 3 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 50 g getrocknete Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zucchini

### **Zubereitung:**

Der Knoblauch, die Zwiebel und die Zucchini werden geschält und dann in kleine Stücke geschnitten. Die Gnocchi werden nach Packungsanweisung al dente gekocht.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Zwiebeln sowie der Knoblauch werden darin danach angebraten. Danach werden die Zucchinistücke hinzugegeben und auch mit angebraten.

Die fertigen Gnocchi werden mit den getrockneten Tomaten in die Pfanne gegeben. Alles wird miteinander vermischt. Zum Schluss wird das Ganze noch abschließend mit Salz und Pfeffer gewürzt und noch einmal gut verrührt.

# geröstete Zwiebelsuppe

---

208 kcal / pro Portion

## Zutaten für 4 Portionen:

- 425 g Dosentomaten (nachdem Abtropfen)
- 75 g Vollkorn Nudeln
- 1 Gemüsezwiebel (groß)
- Salz und Pfeffer
- 3 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Fenchelknolle
- halber TL Anispulver
- 2 Thymian Zweige
- 650 ml Gemüsebrühe
- 1 Stück Pecorino (alt, 40 g)

## Zubereitung:

Zwiebeln schälen, in Scheiben schneiden und auf ein Backblech legen. Mit dem Olivenöl (1,5 EL), Pfeffer und Salz vermischen. Dann im Backofen unter mehrmaligen Wenden ca. 30 Minuten rösten (Backofen bei Ober- und Unterhitze auf 225°C vorheizen, bei Umluft 200 °C).

Als Nächstes den Fenchel waschen und in Scheiben schneiden (sehr fein), die Knoblauchzehe schälen und klein hacken. In einem Topf, mit dem restlichen Öl, nun den Knoblauch und den Fenchel 12 Minuten dünsten und das Anispulver zugeben.

Danach Thymian, nach dem Waschen, in den Topf geben mit den Zwiebeln aus dem Ofen und der Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Alles noch 15 Minuten garen (bei geringer Hitzezufuhr), nach 10 Minuten die Tomaten hinzugeben.

Die Nudeln kochen wie auf der Verpackung beschrieben, abgießen und in die Suppe geben. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und den Pecorino (gehobelt) drüber streuen und schon ist unsere Suppe fertig.



# Griechische Kartoffeln mit Schafskäse und Rosmarin

---

368 kcal / pro Portion

## Zutaten für 2 Portionen:

- ½ kg mittelgroßer Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Pfeffer
- 150 g Staudensellerie
- 1 halbe Zitrone
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 halbes Bund glatte Petersilie
- 2 Stiele Minze
- 2 TL Olivenöl
- 100 ml Gemüsesfonds
- 40 g Oliven (schwarz entsteint)
- 50 g Schafskäse (9 % Fett)

## Zubereitung:

Als erstes Sellerie waschen und in Stücke schneiden, Knoblauch und Zwiebel, nach dem Schälen, zu feinen Würfeln verarbeiten. Kartoffeln nach dem Waschen in Spalten schneiden und mit dem Öl in eine Pfanne geben. Dann den Rosmarin nach dem Waschen abzupfen. Die Zitrone waschen, etwas Schale abreiben und auspressen.

Nun wird die Pfanne erhitzt, die Kartoffelspalten mit dem Knoblauch, der Zwiebel und dem Rosmarin angebraten. Etwas Pfeffer dazu, den Fond hinein und das ganze 12 Minuten schmoren lassen.

Den Sellerie und Zitronensaft dazu geben und zugedeckt bei mittlerer Hitze weitere 8 Minuten köcheln lassen.

In der Zeit Minze und Petersilie waschen, zupfen, und kleinhacken.

Danach Oliven in Scheiben schneiden und den Schafskäse würfeln. Dann Kartoffeln stark anbraten, unter Wenden die Oliven und Kräuter dazu geben, abschmecken und die Würfel vom Schafskäse drüber streuen.

Auf einem Teller anrichten und fertig ist unser Gericht.

# Kräftige Bohnensuppe

---

350 kcal / pro Portion

## Zutaten für 1 Portion:

- 2 EL Olivenöl
- 1/2 Fenchelknolle
- 1 Schalotte
- 1 Petersilienwurzel
- 1 Handvoll Basilikumblätter
- 1 Kräutersträußchen
- 1/2 Dose weiße Bohnen
- 400 ml Geflügelbrühe

## Zubereitung:

Die Fenchelknolle wird als Erstes in der Länge nach in feine Streifen geschnitten. Die Petersilienwurzel putzen und in dünne Scheiben schneiden. Das Grün wird mit dem Kräutersträußchen und der Geflügelbrühe in einem Topf aufgekocht und gegart. Dann die weißen Bohnen und die Basilikumblätter hinzufügen und mit erhitzen.

Bevor das Gericht abschließend serviert wird, werden die gehackten Schalotten und das Olivenöl untergerührt.

Guten Appetit!

# Fisch mediterran

---

400 kcal / pro Portion

## Zutaten für 1 Portion:

- etwas Zitrone
- 30 g Reis
- 1 Handvoll Rauke
- 10 g geschälte Mandeln
- Öl
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Fischfilet
- 2 geschälte Tomaten
- 1 TL Essig
- 1/4 TL Paprikapulver
- 1 EL Olivenöl

## Zubereitung:

Der Reis wird am Anfang gegart. Die geschälten Mandeln in einer Pfanne anrösten und die Knoblauchzehe in einem Mörser zerstampfen. Die geschälten Tomaten werden nun zu dem Knoblauch gegeben, alles wird zu einer Paste verarbeitet. Danach werden das Paprikapulver, der Essig und das Olivenöl hinzugegeben und abgeschmeckt.

Nun wird das Fischfilet gewürzt. Das Fischfilet wird in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl angebraten. Sobald der Fisch schließlich fertig ist, wird die Paste darüber verteilt und mit dem Reis sowie der Rauke angerichtet.

Zum Servieren wird das Gericht abschließend mit der Zitrone garniert.

Schmecken lassen.

# Spaghetti mit Sardellen

---

375 kcal / pro Portion

## Zutaten für 1 Portion:

- 1 Beetchen Kresse
- 20 g getrocknete Tomaten (in Olivenöl eingelegt)
- 60 g Spaghetti
- 2 Sardellenfilets
- 1 Msp. Chilipulver
- 4 gesäuerte Oliven
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl

## Zubereitung:

Die getrockneten Tomaten zuerst gut abtropfen lassen. Diese werden zusammen mit den gesäuerten Oliven und den Sardellenfilets klein geschnitten. Das Ganze mit dem Olivenöl verrühren. Danach wird die Knoblauchzehe hineingepresst, dann das Chilipulver wird hinzugefügt.

Die Spaghetti werden bissfest gegart, abgeseibt und in dem Sieb aufgeschüttelt. Danach werden die Spaghetti in einen tiefen Teller gegeben und mit der Soße gut verrührt.

Zum Servieren wird das Gericht zum Schluss noch mit der Kresse garniert.

Guten Appetit!

# Paprika mit Schnitzel

---

375 kcal / pro Portion

## Zutaten für 1 Portion:

- 1 TL Öl
- 35 g Reis
- 100 g Hähnchenbrustfilet
- 1 rote Paprika
- Petersilie
- 1 gelbe Gemüsepaprika
- Tabasco
- 2 TL Olivenöl
- 1 EL Balsamico Essig
- 1 Prise Thymian

## Zubereitung:

Der Reis wird zunächst nach Packungsanweisung gekocht. Die Paprika werden in Streifen geschnitten und dann mit Olivenöl angedünstet. Nun wird der Thymian untergerührt. Das Ganze mit dem Balsamico Essig ablöschen. Unter Aufgießen von etwas Brühe wird alles fertig gegart.

Danach wird Gemüse mit etwas Tabasco gewürzt und abschmeckt. Anschließend wird die gehackte Petersilie darüber gestreut. Das Hähnchenbrustfilet wird in Öl angebraten, dann ebenfalls gewürzt.

Das fertige Hähnchenbrustfilet wird mit dem Gemüse und dem Reis abschließend angerichtet.

Schmecken lassen.

# Kartoffel aus dem Ofen mit Quark

---

365 kcal / pro Portion

## Zutaten für 1 Portion:

- 1 Handvoll Koriander
- 1 große Kartoffel (ca. 200 g)
- 2 TL Olivenöl
- 1/2 geschälte Salatgurke
- 200 g griechischer Joghurt (2% Fett)
- Salz und Pfeffer

## Zubereitung:

Die Kartoffel wird als Erstes unter fließendem Wasser gut gebürstet. Anschließend die Kartoffel für ca. 15 Minuten in Salzwasser bissfest kochen lassen. Nach Ablauf der Zeit wird das Kochwasser schließlich abgegossen. Die Kartoffel wird längs eingeschnitten und auf Alufolie gesetzt. Die Kartoffel muss nun leicht auskühlen. Der Backofen wird auf 175°C Umluft/Grill vorgeheizt. Die ausgekühlte Kartoffel im Backofen für 25 Minuten weiter garen lassen.

In der Zwischenzeit wird die geschälte Salatgurke geraspelt und anschließend leicht gesalzen. Danach muss die Gurke so lange ziehen, bis sich das Wasser schließlich abgesetzt hat. Die Gurkenraspel ausdrücken und unter den Joghurt rühren. Danach das Olivenöl und den Koriander unterrühren. Das Ganze danach mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die fertig gegarte Kartoffel wird in der Länge aufgebrochen, zusammen mit dem Joghurt abschließend angerichtet.

# Salate mit Hähnchenbrustfilet

---

350 kcal / pro Portion

## Zutaten für 4 Personen:

- 1 TL Honig
- 100 g Rucola
- 1 EL Crema di Balsamico
- 1 Radicchio
- 1 EL Rapsöl
- 2 rote Zwiebeln
- 30 g Walnüsse
- 1 Knoblauchzehe
- frischer Zitronenthymian
- 2 süße Äpfel
- Pfeffer aus der Mühle
- 50 g Champignons
- Meersalz
- 80 g Schafskäse
- 4 Hähnchenbrustfilets (je 180 g)

## Zubereitung:

Der Rucola und der Radicchio werden als Erstes in mundgerechte Stücke gezupft. Die Zwiebeln in Streifen schneiden. Der Knoblauch wird nun fein gehackt. Die Äpfel und die Pilze in Scheiben schneiden. Der Schafskäse wird gewürfelt. Die Hähnchenbrustfilets werden gewürzt. Der Thymian wird mit den Walnüssen gehackt.

In einer Pfanne wird nun Öl erhitzt. Die Hähnchenbrustfilets werden darin 5 Minuten lang angebraten. Danach werden diese mit Öl bestrichen und in dem Backofen 8 Minuten lang gegrillt. Der Radicchio wird mit den Pilzen, den Zwiebeln, den Äpfeln und dem Knoblauch in dem Rest Fett für 5 Minuten gedünstet. Dann werden der Thymian, der Käse und die Nüsse hinzugefügt und weitere 3 Minuten lang mitgehört.

Das Ganze mit Balsamico, Salz, Pfeffer und Honig abschmecken und zusammen mit den Hähnchenbrustfilets und dem Rucola anrichten.

# Mediterrane Kartoffel – Suppe

---

406 kcal / pro Portion

## Zutaten für 4 Portionen:

- 1/4 Stck. Spitzkohl
- 500 g Kartoffeln
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- 600 ml Fischfond (aus dem Glas)
- 1 EL Essig
- 400 ml Milch (3,5% Fett)
- 250 g Kabeljaufilet
- 1 Bund Dill
- 150 g mittelgroße Garnelen
- 1 Msp. Salz
- 100 g Shiitakepilze
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Erbsen (tiefgekühlt)
- 2 rote Zwiebeln
- 50 g Butter

## Zubereitung:

Die Zwiebeln und die Knoblauchzehe werden zunächst geschält. Die Zwiebeln werden in Halbringe geschnitten und die Knoblauchzehe wird fein gehackt. Der Spitzkohl wird kurz in Wasser mit etwas Essig gelegt. Dann wird der Spitzkohl abgetropft, die Blätter werden in grobe Stücke geschnitten. Die Pilze werden geputzt und mit einem feuchten Küchenpapier abgerieben. Danach werden die Pilze in dicke Scheiben geschnitten. Die Kartoffeln werden geschält und in mundgerechte Stücke geschnitten.

Die Butter wird dann in einem Topf zum Schmelzen gebracht, die Zwiebeln und der Knoblauch werden zusammen mit den Erbsen, dem Kohl und den Pilzen ca. 5 Minuten lang unter ständigem Rühren angebraten. Anschließend werden die Kartoffeln hinzugegeben und ebenfalls kurz mit angebraten. Zum Ablöschen den Fond hinzufügen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe muss bei geschlossenem Deckel für ungefähr 20 Minuten kochen.

In der Zwischenzeit werden die Garnelen geschält und der Darm wird entfernt. Der Fisch wird in Stücke geschnitten und mit der Milch in einen Topf gegeben. Das Ganze muss nun aufkochen. Danach werden die Garnelen hinzugegeben und nochmals ca. 10 Minuten lang alles ziehen lassen. Der Fisch sollte dann schließlich anfangen zu zerfallen. Den Dill waschen und trocken schütteln. Der Dill wird fein gehackt und die Suppe abgeschmeckt. Die fertige Suppe auf Schälchen verteilt und sofort servieren.



# Sandwich mit Putenbrust

---

253 kcal / pro Portion

## Zutaten für 1 Portion:

- 1/2 TL Kräutersalz
- 30 g dünn geschnittene Putenbrust
- 1 EL süße Sahne
- 7 frische Basilikumblätter
- 1 Salatblatt
- 2 Tomatenscheiben
- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 1 EL Quark (20% Fett i.Tr.)

## Zubereitung:

Das Basilikum wird zuerst gewaschen und vorsichtig trocken geschüttelt. Die Blätter von dem Stiel zupfen und grob hacken. Danach die Basilikumblätter mit dem Quark, der Sahne und dem Kräutersalz zu einer gleichmäßigen Masse verrühren. Auf die Vollkornbrotsscheiben wird nun der Basilikumquark gestrichen. Auf eine Scheibe Vollkornbrot werden einige gewaschene Salatblätter, die Putenbrustscheiben und zwei Scheiben Tomaten gelegt. Danach die andere Scheibe Vollkornbrot darüber legen.

Das fertige Sandwich kann nun auf einem Teller angerichtet werden.

Guten Appetit!

# Lauch - Blumenkohl – Suppe

---

291 kcal / pro Portion

## Zutaten für 2 Portionen:

- 1/2 TL gehackter Thymian
- 200 g Blumenkohl
- 1/2 TL Kräutersalz
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1/2 geriebene, unbehandelte Zitronenschale
- 150 g Rinderhackfleisch
- 2 Stangen Lauch
- 2 EL Frischkäse

## Zubereitung:

Die Gemüsebrühe aufkochen. Der Blumenkohl wird geputzt. Danach werden die Röschen aus dem Blumenkohl geschnitten und ca. 10 Minuten lang in der Gemüsebrühe gekocht.

In der Zeit wird der Lauch geputzt und in Ringe geschnitten. Den fertig gekochten Blumenkohl dann mit einem Pürierstab pürieren. Anschließend wird der Lauch hinzugefügt. Bei schwacher Hitze muss die Suppe für weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Der Thymian, die Zitronenschale und das Salz werden unter das Hackfleisch gemischt. Aus der Hackfleischmasse anschließend kleine Bällchen formen. In die Suppe wird der Frischkäse gegeben und dann darin zum Schmelzen gebracht. Zum Schluss kommen noch Hackfleischbällchen in die Suppe. Das Ganze muss für 3 Minuten ziehen.

Danach kann die Suppe serviert werden.

# Gemüseauflauf

---

311 kcal / pro Portion

## Zutaten für 2 Personen:

- 1 rote Paprikaschote
- 250 g frische grüne Bohnen
- 1 Bund Petersilie
- 300 g Joghurt (3,5% Fett)
- 1 EL Vollkornmehl
- 250 g Tomaten
- 2 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer
- 150 g Kichererbsen
- 1 Stange Sellerie
- 4 frische Pfefferminzblätter
- 3 EL Pinienkerne
- 3 Msp. Salz
- 3 EL Olivenöl
- 3 frische Eier

## Zubereitung:

Die Kichererbsen werden zuerst über Nacht in reichlich Wasser eingeweicht. Am nächsten Tag werden die gequollenen Erbsen mit dem Wasser und bei geschlossenem Deckel für ca. 1,5 Stunden und schwacher Hitze gegart. In der Zeit wird das Gemüse gewaschen und geputzt. Die Bohnen werden 10-15 Minuten lang in wenig Salzwasser und bei geschlossenem Deckel gedünstet. Der Sellerie wird in Scheiben geschnitten. Die Tomaten werden geachtelt, Paprikaschoten entkernt und das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden.

Der Backofen wird auf 200°C Ober-/Unterhitze vorgeheizt. Eine Auflaufform wird mit Öl bestrichen. Die fertig gegarten Kichererbsen werden abgetropft und mit dem Gemüse vermischt. Danach wird die Mischung in die Auflaufform gegeben.

Die Kräuter nun waschen und vorsichtig trocken schütteln. Anschließend werden die Kräuter gehackt und dann mit den Eiern, dem Mehl und dem Joghurt glatt gerührt. Die Joghurtmischung wird mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Das Ganze über das Gemüse in der Auflaufform träufeln. Zum Schluss wird alles mit den Pinienkernen bestreut und im Backofen ca. 30 Minuten lang backen.

Guten Appetit!

# Gefüllte Weinblätter

---

446 kcal /pro Portion

## Zutaten für 3 Portionen:

- 1/4 l Gemüsebrühe
- 150 g eingelegte Weinblätter
- 300 g Schafskäse
- 2 EL Zitronensaft
- 300 ml Wasser
- 2 EL Olivenöl
- 150 g Langkornreis
- 3 Msp. schwarzer Pfeffer
- 60 g ungeschwefelte Rosinen
- 3 Msp. Salz
- 6 EL gehackte Petersilie

## Zubereitung:

Der Reis wird zunächst gut zugedeckt bei mittlerer Hitze und in leicht gesalzenem Wasser ca. 20 Minuten lag gegart. Der Reis sollte nun bissfest sein.

Die Rosinen werden kalt abgewaschen und im Anschluss gut abgetropft. Die Rosinen werden in dem Zitronensaft mariniert. 100 g des Schafskäses werden gewürfelt und mit den marinierten Rosinen gemischt. Die Rosinenmischung wird zusammen mit der Petersilie unter den fertig gegarten Reis gemischt. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Weinblätter werden gründlich gewaschen. Nach und nach werden diese auf einem Küchentuch ausgebreitet. Jeweils 1/2 EL Reis auf die Weinblätter an das untere Ende geben und zusammenrollen. Die Seiten sollten nach innen geschlagen werden. Die Röllchen werden eng nebeneinander in einen Topf gelegt, danach mit Öl sowie Brühe übergossen. Bei geschlossenem Deckel werden die Röllchen bei niedriger Hitze für ungefähr 30 Minuten geköchelt.

Danach wird der Topf von dem Herd genommen und die Röllchen abkühlen lassen, bis diese lauwarm sind. Die Röllchen abschließend mit dem restlichen, zerbröckelten Schafskäse garnieren.

# Gefüllte Champignons

---

226 kcal /pro Portion

## Zutaten für 2 Portionen:

- 1/2 Bund Suppengrün
- 8 Riesenchampignons
- 1 EL gehackte Estragonblättchen
- 60 g Blauschimmelkäse (60% Fett i. Tr.)
- 1 EL kaltgepresstes Olivenöl
- 3 EL gehackter Dill
- 2 EL Schmand (24 % Fett)
- 2 Msp. Kräutersalz

## Zubereitung:

Die Champignons werden zuerst gewaschen und geputzt. Danach die Stiele herausbrechen und fein hacken. Das Suppengrün wird gewaschen, geputzt und in kleine Würfel geschnitten.

Die Champignons werden in einem großen flachen Topf bei geschlossenem Deckel und mit wenig Wasser 7-8 Minuten lang gedünstet. Gleichzeitig wird in einer Pfanne Öl erhitzt, das Suppengrün wird danach zusammen mit den Champignonstielen bissfest gedünstet. Mit Estragon und dem Kräutersalz das Suppengrün würzen. Danach den Dill und den Schmand darunter rühren.

Von den Champignonköpfen wird das Wasser abgeschüttet. Die Champignonköpfe werden mit dem Suppengrün wieder aufgefüllt. Den Blauschimmelkäse in Würfel schneiden und auf den Champignons verteilen. Bei kleiner Hitze und bei geschlossenem Deckel muss der Käse nun in dem Topf schmelzen.

Guten Appetit!

# **Feta auf Toast mit Olivenpaste**

---

437 kcal / pro Portion

## **Zutaten für 4 Portionen:**

- 1 Msp. schwarzer Pfeffer
- 300 g Feta
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g schwarze Oliven
- 2 rote Zwiebeln
- 35 g grüne Oliven (mit Paprika gefüllt)
- 2 EL kaltgepresstes Olivenöl
- 8 Vollkorntoastscheiben
- 4 Blätter Eichblattsalat

## **Zubereitung:**

Für das Pesto werden die Oliven zunächst entsteint. Die grünen sowie die schwarzen Oliven werden gehackt und in eine kleine Schüssel gegeben. Die Knoblauchzehe wird geschält und durch eine Presse gedrückt. Den Knoblauch zu den Oliven geben und alles verrühren. Danach wird das Olivenöl untergerührt und mit Pfeffer gewürzt. Der Käse wird in feine Scheiben geschnitten. Die Zwiebeln werden geschält und in feine Ringe geschnitten. Die Salatblätter werden gewaschen und trocken geschüttelt.

Das Toastbrot wird nun getoastet, die Scheiben werden halbiert. Danach werden die Toastbrotscheiben mit einigen Salatblättern belegt. Darauf werden die Käsescheiben und die Zwiebelringe verteilt. Das Ganze wird mit dem Olivenpesto bestrichen. Jedes Sandwich nun mit der zweiten Toasthälfte bedecken.

# **Sandwich mit Basilikum – Quark**

---

253 kcal / pro Portion

## **Zutaten für 1 Portion:**

- 1/2 TL Kräutersalz
- 30 g dünn geschnittene Putenbrust
- 1 EL süße Sahne
- 7 frische Basilikumblätter
- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 2 Tomatenscheiben
- 2 EL Quark (20% Fett i.Tr.)

## **Zubereitung:**

Das Basilikum zuerst waschen und vorsichtig trocken schütteln. Die Blätter werden von dem Stiel gezupft und grob gehackt. Die Basilikumblätter mit dem Quark, dem Kräutersalz und der Sahne zu einer gleichmäßigen Masse verrühren. Auf die Vollkornbrotscheiben wird das Basilikum Quark gestrichen.

Auf eine Scheibe dann einige Salatblätter, zwei Tomatenscheiben und die Putenbrustscheiben legen. Darüber wird die zweite Brotscheibe geklappt und das fertige Sandwich kann schließlich auf einem Teller angerichtet werden.

Schmecken lassen.

# Fruchtiger Kabeljau

---

251 kcal / pro Portion

## Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 12 entkernte Oliven
- 20 g Kapern
- 1 Bio-Orange
- 500g kleine Tomaten (gelb & rot)
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamicoessig
- 700 g Kabeljaufilet (ca. 4 Stk.)
- etwas Basilikum
- etwas Salz und Pfeffer

## Zubereitung:

Den Knoblauch schälen und den Boden einer Auflaufform einreiben.

Die Orange kurz unter fließendem Wasser abspülen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen, Stielansätze herausschneiden und entweder halbieren oder in Scheiben schneiden.

Die Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Kapern abtropfen lassen. Die Oliven nach Belieben entweder mit einem Messer flach zerdrücken oder im Ganzen zu den restlichen Zutaten geben.

Alles mit Salz, Pfeffer, Balsamicoessig und dem Olivenöl in die Auflaufform geben und durchmischen.

Die Filets waschen, trocken tupfen, würzen und auf die Mischung in der Auflaufform geben.

Im vorgeheizten Backofen bei 200°C (Umluft 180°C) 15-20 Minuten garen lassen.

Vor dem Servieren wird das Ganze noch mit Basilikum garniert.

Guten Appetit!



# **Leckere Pfanne mit Radieschen & Garnelen auf Selleriepüree**

---

254 kcal / pro Portion

## **Zutaten für 2 Portionen:**

- 200 g Garnelen (ohne Kopf und Schale)
- 1 Bund Petersilie (20 g)
- 1 Schalotte
- Pfeffer
- 400 g Knollensellerie
- 1 Bund Radieschen
- ½ Bund Dill
- 50 ml Milch (1,5 % Fett)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft

## **Zubereitung:**

Sellerie waschen und schälen. In Salzwasser geben und für 15 Minuten garen.

Radieschen waschen und vierteln, Garnelen abspülen und trocknen, Dill waschen und hacken, Schalotte schälen und hacken.

Garnelen in einer Pfanne mit 1 EL Öl anbraten, nach 5-7 Minuten bei mittlerer Hitze herausnehmen und zur Seite stellen. Nun Radieschen und Schalotten in die gleiche Pfanne geben, nach 5 Minuten bei mittlerer Hitze Garnelen hinzufügen. Zitronensaft, Dill ebenfalls zur Pfanne geben und mit Pfeffer würzen.

Nach dem der Sellerie abgessen wurde, wird das restliche Öl mit der Milch zugegeben und mit einem Stabmixer püriert.

Die Petersilie waschen, trocknen und hacken. Das Püree mit Pfeffer würzen, die Petersilie unterheben und alles zusammen anrichten.

# Griechische Kohlsuppe

---

261 kcal / pro Portion

## Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Bio-Zitrone
- 1 Ei
- 2 Stiele Dill
- 20 g Kapern
- 200 g Spitzkohl
- 100 g Kritharaki Nudeln
- 600 ml Gemüsebrühe

## Zubereitung:

Die Brühe in einem Topf aufkochen lassen und die Nudeln nach Packungsanleitung darin garen.

In der Zwischenzeit den Kohl putzen, den Strunk entfernen, die Blätter waschen und in feine Streifen schneiden.

5 Minuten vor dem Ende der Garzeit der Nudeln, den Kohl hinzugeben.

Die Zitrone kurz waschen, die Schale abreiben und die Zitrone auspressen.

Das Ei trennen und das Eiweiß halb steif schlagen. Das Eigelb, den Zitronensaft und -schale kurz mischen und unter das Eiweiß rühren.

Ungefähr 200 ml der warmen Brühe langsam und unter kräftigem Rühren zur Eimischung geben. Den Topf mit der Brühe und den Nudeln vom Herd nehmen (darf nicht mehr kochen!) und die Ei-Brühe-Mischung unter rühren. Die Suppe damit leicht binden.

Mit Pfeffer und Salz würzen und den Dill zum Garnieren auf die Suppe geben.

# Ofen-Reis-Pfanne

---

460 kcal / pro Portion

## Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Kohlrabi
- 2 Möhren
- 1 Paprika
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 10 Kirschtomaten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 125 g Paellareis
- 430 ml Gemüsebrühe
- 100 g Naturjoghurt
- etwas Paprikapulver, Salz und Pfeffer
- ½ Bio-Zitrone

## Zubereitung:

Den Kohlrabi und die Möhren waschen, schälen und in Würfel schneiden.

Die Paprika waschen, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden.

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in Würfel schneiden.

Öl in eine heiße Pfanne oder Topf (mit hitzebeständigem Griff) geben und die Zwiebeln & Knoblauch glasig andünsten.

Jetzt die Möhren, den Kohlrabi und die Paprika dazugeben und ca. 2 Minuten andünsten.

Als Nächstes den Reis und 2 TL Paprikapulver hineingeben. Kurz andünsten und mit der Brühe ablöschen. Alles zum Kochen bringen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Im vorgeheizten Backofen bei 180°C 10 Minuten garen lassen. Danach die Tomaten hinzufügen und weitere 10 Minuten im Ofen lassen.

In der Zwischenzeit 1 TL Zitrone mit dem Joghurt und 2 TL Paprikapulver mischen.

Die Frühlingszwiebeln waschen, in Ringe schneiden, auf die fertige Reispfanne streuen und mit dem Joghurt servieren.

# Griechisches Gemüse mit Joghurt

---

270 kcal / pro Portion

## Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Salatgurke
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Zitrone
- 2 kleine Zucchini
- 2 Paprika (gelb & rot)
- 1 Zwiebel
- 2 Möhren
- 250 g Chinakohl
- 150 g Naturjoghurt
- Olivenöl
- etwas Chili, Pfeffer und Gyrosgewürz

## Zubereitung:

Die Gurke waschen, schälen, entkernen und grob raspeln. Die Raspeln in ein Sieb geben, mit Salz mischen und ungefähr 15 Minuten abtropfen lassen.

Den Knoblauch schälen und hacken und mit dem Joghurt, 1 EL Olivenöl, 1 EL Zitrone und ein wenig Chili und Pfeffer verrühren.

Die Zucchini und Möhre waschen und in Pommes ähnliche Streifen schneiden. Die Paprika waschen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und ebenso in Streifen schneiden. Zum Schluss noch den Chinakohl waschen und schneiden.

In einer heißen Pfanne etwas Öl erhitzen und alles für ca. 5 Minuten anbraten. Mit dem Gyrosgewürz bestreuen, alles durchmischen und mit etwas Zitronensaft ablöschen.

Mit dem Gurkenjoghurt servieren und schmecken lassen.

Guten Appetit!

# Ofengemüse mit Kartoffeln

---

610 kcal / pro Portion

## Zutaten für 4 Portionen:

- 200 g Roggenbrot
- 3 Paprikaschoten
- etwas Dill
- 1 Aubergine
- 10 - 12 EL Olivenöl
- 2 Zucchini
- 5 Knoblauchzehen
- 600 g Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 4 Tomaten
- etwas Salz und Pfeffer
- 1 Rosmarinzweig

## Zubereitung:

Den Backofen auf 175°C Umluft vorheizen. Die Paprika werden geputzt, gewaschen und in grobe Stücke geschnitten. Die Aubergine und die Zucchini werden geputzt, gewaschen und in ca. 1 cm dicke Scheiben geschnitten. Die Kartoffeln schälen, waschen und in Spalten schneiden. Die Tomaten werden gewaschen und kreuzweise eingeritzt. In einer Pfanne mit Fett werden die Tomaten, die Kartoffeln, die Zucchini, die Paprika und die Auberginen verteilt.

Den Rosmarin waschen und die Nadeln von dem Stiel streifen. Danach werden die Rosmarinnadeln gehackt. Die gehackten Rosmarinnadeln unter das Gemüse in der Pfanne mischen, mit Salz sowie Pfeffer würzen. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen werden jetzt geschält. Die Zwiebeln werden anschließend in Spalten geschnitten und der Knoblauch wird grob zerkleinert. In einer weiteren Pfanne Öl erhitzen und die Zwiebeln mit dem Knoblauch darin kurz schwenken.

Danach wird das Ganze über das Gemüse gegeben und gut vermischt. In dem vorgeheizten Backofen wird das Gemüse für ca. 35 Minuten gebacken. Dabei sollte alles öfters gewendet werden. Zum Schluss das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vor dem Servieren wird das Ganze noch mit Dill garniert.

Guten Appetit!

# Low-Carb-Pfannkuchen mit Käse und Spinat

---

635 kcal / pro Portion

## Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g Spinat
- 125 g Magerquark
- 3 Eier
- 100 g Mandeln (gemahlen)
- 1 TL Backpulver
- 1 Zwiebel
- 150 ml Mineralwasser (mit Kohlensäure)
- 250 g Ricotta
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Mandelstifte (30 g)
- 200 g Bergkäse (45 % Fett)
- ½ Chilischote
- Pfeffer

## Zubereitung:

Das Ei trennen, Eiweiß steif schlagen. Das Eigelb mit Backpulver, Quark, 1 Prise Salz und Mandeln verrühren. Vorsichtig Wasser und Eischnee unterheben und für 10 Minuten Quellen lassen.

Knoblauch und Zwiebel schälen und hacken. Spinat nach dem waschen in Streifen schneiden.

Pfanne mit Öl erhitzen, Knoblauch und Zwiebel anbraten und nach 2 Minuten den Spinat zugeben. Nach 5 Minuten vom Herd nehmen, Ricotta unterrühren und mit Pfeffer abschmecken.

Ca. 24 Pfannkuchen (klein) aus dem Teig machen und in Öl je 5 Minuten backen.

Die kleinen Pfannkuchen auf einem Blech mit Backpapier ausbreiten, den Spinat drauf geben und geriebenen Käse darüber Streuen.

Danach das Blech in den vorgeheizten Ofen stellen (180°C, Umluft 160 °C, Gas Stufe 2-3) und 15 Minuten überbacken.

Chili waschen, entkernen, längs halbieren, hacken und mit den Mandeln die Pfannkuchen garnieren.

# Fischfilet mit Erbsen-Sellerie-Püree

---

358 kcal / pro Portion

## Zutaten für 4 Portionen:

- 300 g Erbsen
- 2 Stiele Petersilie
- 1 halbe Zitrone
- 1 EL Olivenöl
- 200 ml heiße Milch
- Pfeffer
- 600 g Fischfilet (z.B. Kabeljau)
- 1 TL Kräuter der Provence (getrocknet)
- 250 g Kartoffeln (mehligkochende)
- 1 Stück Knollensellerie (250 g)
- Salz
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 EL Rapsöl
- 2 EL Mandelkerne (30 g)

## Zubereitung:

Sellerie und Kartoffeln waschen, in Stücke schneiden und bei mittlerer Hitze 20 Minuten in Salzwasser kochen. Nach 15 Minuten Erbsen hinzugeben.

Petersilie waschen und hacken, Frühlingszwiebel waschen und in Ringe schneiden, Mandeln hacken und alles miteinander vermischen, somit ist die Mandel-Kräuter-Mischung fertig. Die Zitrone mit heißem Wasser waschen, Schale abreiben und dann die Zitrone auspressen.

Den Fisch nach dem abspülen in 4 oder 8 gleich große Stücke schneiden und in eine erhitzte leicht geölte Grillpfanne geben. Beidseitig für ca. 2 Minuten braten. Bevor wir den Fisch in den vorgeheizten Ofen bei 100 °C stellen (80 °C Umluft, Gas Stufe 1), würzen wir den Fisch mit wenig Salz, Pfeffer und den Kräutern der Provence.

Nun das Gemüse abgießen und nach 2-3 Minuten alles zerstampfen. Heiße Milch, das Olivenöl und die Mandel-Kräuter-Mischung hinzufügen. Mit Pfeffer, Zitronensaft und der Zitronenschale abschmecken und dann richten wir den Fisch mit dem Püree an, schon ist unser Gericht fertig.

# Scharfe Cambas

---

245 kcal / pro Portion

## Zutaten für 4 Portionen:

- 50 ml kalt gepresstes Olivenöl
- 400 g Garnelen
- 150 g Tomaten
- 6 Knoblauchzehen
- 2 rote mittelscharfe Chilischoten

## Zubereitung:

Die Garnelen werden zuerst geschält und der Darm wird entfernt. Die Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Chilischote wird längs halbiert und der Stielansatz sowie die Samen und die Scheidewände werden entfernt. Das Fruchtfleisch der Chilischote dann in kleine Würfel schneiden. Die Petersilie wird gewaschen, vorsichtig trocken geschüttelt und fein geschnitten.

In einer Pfanne danach das Olivenöl erhitzen. Darin wird der Chili kurz angebraten. Die Garnelen werden hinzugefügt und 2-3 Minuten lang mitgebraten. Das Ganze wird mit Salz und Pfeffer gewürzt.

Zum Schluss werden die Tomaten und die Petersilie hinzugefügt und alles wird abschließend durchgeschwenkt.



## Abendessen:

# **Mittelmeer - Schlank – Suppe**

---

175 kcal / pro Portion

### **Zutaten für ca. 6 Portionen:**

- 1 Topf Basilikum
- 2 mittelgroße Kartoffeln
- 100 g kleine Pasta
- 2 Möhren
- 1 Dose weiße Bohnen
- 2 Selleriestangen
- 700 ml pürierte Tomaten aus der Dose
- 1 kleine Fenchelknolle
- 2 TL Olivenöl
- 1 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 1 mittelgroße Zwiebel

### **Zubereitung:**

Die Kartoffeln schälen und grob würfeln. Die Möhren werden geschält und in dickere Scheiben geschnitten. Der Sellerie wird in kleine Stücke geschnitten. Der Fenchel wird in mundgerechte Stücke geschnitten und die Zucchini in Scheiben. Die Zwiebel grob würfeln. Der Knoblauch wird fein gewürfelt. Die Bohnen werden abgossen.

In einem großen Topf werden die Zwiebeln und der Knoblauch in dem Öl unter Wenden angedünstet. Diese sollten glasig werden. Danach das übrige Gemüse hinzugeben und unter Rühren ca. 2 Minuten lang bei starker Hitze anbraten. Mit den Tomaten wird das Ganze abgelöscht. Dieselbe Menge der Tomaten wird an Wasser ebenfalls hinzugegeben. Das Gemüse sollte 2-3 Zentimeter mit der Flüssigkeit bedeckt sein. Alles muss nun aufkochen. Danach bitte die Hitze heruntergeschaltet. Bei geschlossenem Deckel muss das Ganze für weitere 20 Minuten köcheln.

Nach Ablauf der Zeit werden die Bohnen, die Pasta und 2 TL getrocknete italienische Kräuter hinzugegeben. Alles muss noch einmal 10 Minuten köcheln, bis die Nudeln gar sind.

Von dem Basilikum werden dann 6 Blätter fein gehackt und vor dem Servieren auf einem Teller verteilt und etwas Suppe hineingeben. Die übrige Suppe kühlt im Kühlschrank etwas ab. Vor dem Servieren noch die jeweilige Portion erwärmen und mit frisch gehacktem Basilikum bestreuen.

# Apfel Kräuter Tatar auf Zucchini-puffer

---

328 kcal / pro Portion

## Zutaten für 4 Portionen:

- 60 g Vollkornmehl
- 1 halbe Zitrone
- ½ kg Kartoffeln (festkochend)
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- Muskatnuss
- 1 Zwiebel
- 4 Äpfel (säuerlich, 600 g)
- 300 g Zucchini
- 1 Ei
- 1 Chilischote (grün)
- 20 g Kräuter (gemischt, z.B. 1 Bund Petersilie, Basilikum, Kerbel)
- 1 TL Honig

## Zubereitung:

Kartoffeln nach dem Schälen fein reiben und abtropfen lassen (ca. 20 Minuten). Die Flüssigkeit in einem Gefäß sammeln. Dann Äpfel abwaschen, schälen, vierteln, entkernen und kleine Würfel schneiden. Die Zitrone mit heißem Wasser abspülen, trocken machen, Schale abreiben und sie dann pressen.

Danach die Apfelwürfel mit der geriebenen Schale, dem Zitronensaft und dem Honig vermischen. Als Nächstes die Chilischote entkernen, abwaschen und in Würfel schneiden. Die Kräuter hacken nach dem sie gewaschen und gezupft worden sind. Das ganze unter die Äpfel heben und kalt stellen.

Dann die gewaschene und grob geraspelte Zucchini zusammen mit der Zwiebel, die wir geschält und in Würfel geschnitten haben, mit Ei, Mehl und der Kartoffelmasse vermischen. Mit etwas Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Dann die Kartoffelstärke, die wir im ersten Schritt bekommen haben, unterrühren. Als Nächstes backen wir die Puffer (8-12 Stück) in einer Pfanne mit Öl, bis sie gelbbraun sind. Alle fertig machen und bei 80°C im vorgeheizten Ofen warm stellen.

Die Puffer auf einem Teller anrichten und mit dem Apfel Kräuter Tatar servieren.

# Steak mit Brokkoli

---

352 kcal / pro Portion

## Zutaten für 1 Portion:

- Meersalz & Pfeffer
- 150 g Rinderfilet (alternativ Steak)
- 60 g Brokkoli
- 2 EL Olivenöl
- 30 g Paprika
- 1 Rosmarinzweig
- 1/2 rote Zwiebel
- 1 Basilikumstängel
- 2 Knoblauchzehen

## Zubereitung:

Die Paprika wird zunächst gewaschen und in Streifen geschnitten. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Der Knoblauch wird ebenfalls geschält und fein gehackt. Die Kräuter werden gewaschen und vorsichtig trocken geschüttelt. Die Blätter von dem Basilikumstängel abzupfen und hacken. Der Brokkoli wird gewaschen und Röschen werden herausgeschnitten. In einem Topf mit wenig Wasser und einem Dampfeinsatz wird der Brokkoli bei geschlossenem Deckel für 5-8 Minuten gegart.

Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen. In einer Pfanne wird Olivenöl erhitzt und das Rinderfilet wird darin mit dem Rosmarin für 3-5 Minuten von jeder Seite angebraten. Danach wird das Filet aus der Pfanne genommen und mit Salz und Pfeffer gewürzt. Während das Filet ruht, die Paprika, der Knoblauch und die Zwiebel in die noch heiße Pfanne geben und anschwitzen. Dann alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Auf einem Teller werden der Brokkoli, das Rinderfilet und das Pfannengemüse angerichtet. Zum Garnieren noch etwas Basilikum über das Fleisch geben.

# Hähnchenschenkel mit Champignons

---

423 kcal / pro Portion

## Zutaten für 2 Portionen:

- Meersalz & Pfeffer
- 4 küchenfertige Hähnchenunterschenkel
- 100 g Cherrytomaten
- Paprikapulver
- 60 g Champignons
- 2 Rosmarinstängel
- 1 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 6 EL Olivenöl

## Zubereitung:

Die Hähnchenunterschenkel waschen und trocken tupfen. Die Zwiebel wird geschält und in Ringe geschnitten. Der Rosmarin wird ebenfalls gewaschen und vorsichtig trocken geschüttelt. Die Knoblauchzehen werden mit einer flachen Messerseite zerdrückt. Mit Olivenöl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer können die Hähnchenunterschenkel eingerieben werden. Mit den Zwiebeln und dem Knoblauch werden die Schenkel in eine feuerfeste Form gegeben und der Rosmarin wird darauf verteilt. In dem vorgeheizten Backofen werden die Schenkel für 30 Minuten bei 200°C gegart.

In der Zwischenzeit die Tomaten waschen und halbieren. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Nach 30 Minuten wird beides zu den Schenkeln in den Backofen gegeben. Das Ganze muss für weitere 10-15 Minuten garen.

In der Form das fertige Gericht servieren.

Schmecken lassen.

# Hähnchen - Spieße mit Zaziki

---

324 kcal / pro Portion

## Zutaten für 4 Portionen:

### Für die Spieße:

- 3 TL Kebab Gewürz
- 500 g Hühnerfleisch
- 2 EL Olivenöl
- 200 g Zucchini
- 200 g Cherrytomaten
- 1 Zwiebel
- 150 g Paprika

### Für das Zaziki:

- Pfeffer
- Meersalz
- 250 g griechischer Joghurt
- 100 g Gurke
- 3 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl

## Zubereitung:

Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Danach wird das Fleisch in Stücke geschnitten. Die Zucchini werden gewaschen und in Scheiben geschnitten. Die Tomaten werden ebenfalls gewaschen und halbiert. Die Zwiebel schälen und in Stücke schneiden. Dabei werden die einzelnen Schichten voneinander gelöst. Abwechselnd werden das Fleisch und das Gemüse auf Holzspieße gesteckt.

In einer kleinen Schüssel nun das Kebabgewürz, das Olivenöl und Salz sowie Pfeffer verrühren. Damit werden die Spieße eingepinselt. In einer erhitzten Grillpfanne werden die fertigen Spieße von allen Seiten gegrillt.

In der Zeit wird die Gurke gewaschen und getrocknet. Mit einer Reibe dann die Gurke fein reiben. Die Knoblauchzehen werden geschält und in eine Schüssel durch eine Knoblauchpresse gepresst. Dazu die Gurkenraspel, den Joghurt und das Olivenöl geben. Das Zaziki wird zum Schluss mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt.

Die fertigen Spieße noch heiß auf einer Platte anrichten und zusammen mit dem Zaziki servieren.

# Hähnchenbrust und dazu Avocado-Blumenkohl-Püree

---

294 kcal / pro Portion

## Zutaten für 4 Portionen:

- 50 g Tomaten (getrocknet)
- 4 Hähnchenbrustfilets (500 g)
- 600 g Blumenkohl
- 1 Zwiebel
- Pfeffer
- 2 EL Rapsöl
- 80 ml Milch (vorzugsweise 3,5 %)
- 80 ml Gemüsebrühe
- 80 g Feta
- 3 EL Zitronensaft
- Schnittlauchhalme
- ½ Avocado

## Zubereitung:

Den Blumenkohl, nach dem waschen, in Röschen verarbeiten und für 8-10 Minuten im Salzwasser garen. Bevor wir den Blumenkohl abgießen, die Tomate in kleine Stücke schneiden und die Zwiebel nach dem Schälen in Würfel schneiden.

Dann die Tomaten und Zwiebelwürfel in einer Pfanne mit Öl andünsten und mit Pfeffer würzen. Nun das Hähnchen nach dem waschen, Pfeffern und für 5-8 Minuten beidseitig braten, Zitronensaft auf die Hähnchenbrust träufeln und das ganze neben der Herdplatte abgedeckt ziehen lassen.

Während das Hähnchen zieht, entfernen wir den Kern aus der Avocado und nehmen das Fruchtfleisch raus. Jetzt die Brühe und Milch zusammen erwärmen. Dann vermischen wir das Avocadofleisch mit dem Blumenkohl in einer Schüssel und zerstampfen alles miteinander. Stück für Stück die Milch-Brühe dazu gießen und mit Pfeffer würzen.

Schon sind wir fertig und richten alles zusammen an. Geben die Tomaten und Zwiebelwürfel auf den Stampf, den Feta in Krümeln drüber streuen und mit Schnittlauchspitzen servieren.

# Lachs mit Erbsen – Pastinakenpüree

---

849 kcal / pro Portion

## Zutaten für 2 Portionen:

### Für das Lachsfilet:

- 1 EL Olivenöl
- 2 Lachsfilets (je 200 g)
- 1 Bio Zitrone
- 50 g Mandelblättchen
- 2 Stängel Dill

### Für das Püree:

- Pfeffer & Meersalz
- 300 g Pastinaken
- Muskat
- 60 g Erbsen(tiefgefroren)
- 50 g Schlagsahne
- 50 g Kartoffeln
- 50 g Milch

## Zubereitung:

Das Lachsfilet waschen und trocken tupfen. In einer Pfanne wird Öl erhitzt und die Filets werden von beiden Seiten angebraten. Der Dill wird gewaschen und vorsichtig trocken geschüttelt. Danach wird der Dill gehackt. Die angebratenen Filets in eine feuerfeste Form geben und mit Zitronensaft beträufeln. In die leere Pfanne werden die Mandelblättchen und der Dill gegeben und mit dem restlichen Öl vermischt. Das Gemisch wird über die Lachsfilets gegeben und mit Salz und Pfeffer gewürzt. In dem vorgeheizten Backofen dann die Filets circa 20 Minuten lang bei 140-160°C Umluft garen lassen.

In der Zeit werden die Kartoffeln und die Pastinaken geschält und in kleine Würfel geschnitten. Die Gemüsewürfel in einen Topf in Salzwasser geben und bei geschlossenem Deckel wird das Gemüse für 10-15 Minuten weich gekocht. Kurz bevor die Garzeit endet, die aufgetauten Erbsen mit in den Topf geben. Danach wird das Gemüse abgegossen und das Gemüse bleibt zum Ausdämpfen in dem Topf. Zu dem Gemüse werden die Schlagsahne und die Milch gegeben. Das Ganze mit einem Kartoffelstampfer zu einem Püree verarbeiten.

Das Püree wird mit Muskat und Salz abgeschmeckt und auf zwei Teller verteilt. Die Lachsfilets mit der Mandelkruste können dann aus dem Ofen genommen und zu dem Püree auf die Teller gegeben werden.

Guten Appetit!

# Gemüsenudel mit Garnelen

---

390 kcal / pro Portion

## Zutaten für 2 Portionen:

- Pfeffer
- 500 g Zucchini
- Meersalz
- 200 g Garnelen (ohne Kopf mit Schale)
- 50 ml Sesamöl
- 200 g Cherrytomaten
- 200 ml Gemüsefond
- 2 Schalotten
- 1 Bio Zitrone

## Zubereitung:

Die Zucchini waschen und trocknen lassen. Danach werden die Zucchini mit einem Spiralschneider in lange dünne Nudeln geschnitten. Die Tomaten werden gewaschen. Danach werden die Tomaten in Viertel geschnitten. Die Schalotten schälen und fein würfeln. Der Knoblauch wird ebenfalls geschält und fein gehackt. Die Zitrone wird heiß gewaschen und getrocknet. Danach wird die Schale der Zitrone abgerieben und die Zitrone wird halbiert. Anschließend wird die Zitrone ausgepresst. Die Garnelen von der Schale befreien. Die Schale wird zum Anbraten zur Seite gelegt.

In einer Pfanne wird Sesamöl erhitzt. Der Knoblauch, die Garnelen sowie die Garnelenschale und die Schalotten werden angebraten. Anschließend werden die Tomaten hinzugefügt und das Ganze wird durchgerührt. Die Garnelen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Ebenso werden die Garnelenschalen herausgenommen und entsorgt.

Die Zucchininudeln werden in die Pfanne gegeben und alles wird mit dem Gemüsefond aufgefüllt. Die Zucchininudeln für 3-4 Minuten köcheln lassen und die Zitronenschale sowie etwas von dem Zitronensaft hinzugeben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Noch einmal gut verrühren. Zum Schluss die Garnelen wieder in die Pfanne geben und kurz erwärmen.

Zum Servieren wird das Gericht auf zwei Tellern verteilt.

Schmecken lassen.



# **Lachs mit grünem Spargel**

---

359 kcal / pro Portion

## **Zutaten für 1 Portion:**

- Pfeffer
- 1 Lachssteak (ca. 200 g)
- Meersalz
- 6 Stangen grüner Spargel
- 1/2 Zitrone (Bio)
- 4 EL Olivenöl

## **Zubereitung:**

Das Lachssteak waschen und trocken tupfen. Eine Grillpfanne wird mit Olivenöl bepinselt und das Lachssteak wird hineingelegt. Die Zitrone in schmale Schiffchen schneiden. Die Spargelstangen werden in dem unteren Drittel geschält und die trockenen Enden werden abgeschnitten. Den Spargel waschen und ebenfalls in die Grillpfanne geben. Das Lachssteak wird gewendet und auf der zweiten Seite gegrillt. Es sollten Röststreifen erkennbar werden. Das Lachssteak mit Salz und Pfeffer würzen.

Auf einem Teller werden das Lachssteak und der Spargel gegeben und zusammen mit der Zitrone serviert.

Guten Appetit!

# Gemüsepfanne mit Kräutern

---

190 kcal / pro Portion

## Zutaten für 2 Portionen:

- Pfeffer
- 300 g Zucchini
- Meersalz
- 200 g Champignons
- 1/2 TL Harissa
- 150 g rote Paprika
- 1 EL Tomatenmark
- 100 g Tomaten
- 2 EL Olivenöl
- 2 Schalotten
- 100 ml Gemüsefond
- 4 Thymianzweige
- 1 Zitrone (Bio)
- 2 Rosmarinzweige

## Zubereitung:

Das Gemüse waschen und abtropfen. Die Zucchini wird geviertelt und anschließend in Stücke geschnitten. Die Paprika wird halbiert und entkernt. Das Fruchtfleisch wird in Streifen geschnitten. Die Champignons werden geputzt und die trockenen Stielenden werden entfernt. Anschließend werden die Pilze in Scheiben geschnitten. Die Schalotten schälen und fein würfeln. Die Kräuter werden gewaschen und vorsichtig trocken geschüttelt. Danach werden die Blätter abgezupft und fein gehackt. Die Zitrone wird heiß gewaschen und die Schale wird abgerieben. Danach die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Tomaten werden halbiert.

In einer Pfanne wird das Olivenöl erhitzt und die Schalotten werden darin glasig angebraten. Das Tomatenmark und das Harissa werden hinzugegeben und ebenfalls mit angebraten. Danach werden die Champignons, die Zucchini, die Tomaten und die Paprika hinzugefügt. Unter Rühren alles anbraten. Mit dem Gemüsefond wird das Ganze abgelöscht und für mehrere Minuten köcheln gelassen.

Zu dem Gemüse werden die Kräuter gegeben und das Gericht wird mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abgeschmeckt. Zum Schluss wird die abgeriebene Zitronenschale hinzugegeben und alles wird nochmals gut durchgerührt.

Auf einem Teller abschließend das Gemüse mit den Kräutern anrichten.

Schmecken lassen.

# Kabeljau mit Kruste

---

648 kcal / pro Portion

## Zutaten für 2 Portionen:

- Pfeffer
- 2 Kabeljaufilets (je 150 g)
- Meersalz
- 300 g Brokkoli
- 2 EL Kokosöl
- 1 Eigelb
- 50 g Kokosraspeln
- 2 Thymianzweige
- 50 g gemahlene Mandeln
- Saft von einer Limette
- 2 Knoblauchzehen

## Zubereitung:

Die Kabeljaufilets waschen und trocken tupfen. Die Kokosraspel werden in einer Schüssel mit dem Eigelb und den Mandeln vermischt. Der Knoblauch wird geschält und durch eine Knoblauchpresse zu der Kokos-Mandel-Mischung gegeben. Der Parmesan fein reiben. Der Thymian wird gewaschen und vorsichtig trocken geschüttelt. Danach werden die Blätter abgezipft und fein gehackt. Der Parmesan wird mit dem Thymian zu der Kokos-Mandel-Mischung gegeben, dann mit Salz und Pfeffer gewürzt. Das Ganze wird gut miteinander verrührt.

In einer Pfanne das Kokosöl erhitzen. Die Kabeljaufilets werden von jeder Seite für 1-2 Minuten angebraten. Danach wird der Fisch aus der Pfanne genommen und in eine Auflaufform gegeben. Über die Filets wird der Limettensaft geträufelt. Die Kokos-Mandel-Mischung wird über die Filets gegeben. In dem vorgeheizten Backofen nun die Filets für 15 Minuten bei 160°C Ober-/Unterhitze backen lassen.

In der Zeit werden die Brokkoliröschen von dem Stiel geschnitten und gewaschen. Den Brokkoli in einem Topf mit einem Dämpfeinsatz für 5-8 Minuten bei geschlossenem Deckel garen.

Auf zwei Teller wird der fertige Brokkoli mit dem gebackenen Kabeljau serviert.

Guten Appetit!

# Lamm - Spieße mit Bohnen – Salat

---

528 kcal / pro Portion

## Zutaten für 2 Portionen:

### Für die Spieße:

- 6 Holzspieße
- 250 g Lammfilets
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl

### Für die Würzbutter:

- Salz
- 1/4 Bund Basilikum
- 30 g weiche Butter

### Für den Salat:

- 3 EL Öl
- 150 g dicke Bohnen
- Salz und Pfeffer
- 100 g Prinzessbohnen
- 2 EL heller Balsamicoessig
- 125 g Kirschtomaten
- 1/2 Schalotte

## Zubereitung:

Die Lammfilets in je 6-7 Stücke schneiden. Zum Marinieren werden die Lammfilets 1 Stunde in 3 EL Olivenöl und klein gehackten Knoblauch eingelegt.

Die Basilikumblätter werden fein gehackt und unter die Butter gerührt. Das Ganze mit Salz abschmecken. Die dicken Bohnen werden nach Packungsanweisung in Salzwasser gegart und anschließend abgegossen. Die Prinzessbohnen ungefähr 7 Minuten in Salzwasser garen lassen. Die Bohnen abschrecken und abtropfen lassen. Die Tomaten werden halbiert. Die Schalotte wird fein gewürfelt. Der Essig wird mit Salz und Pfeffer verrührt. Nach und nach werden 3 EL Öl untergeschlagen. Danach werden die Bohnen, die Tomaten und die Schalotte untergerührt.

Das Lamm dann aus der Marinade nehmen und auf ein Spieß werden jeweils 6-7 Stücke angereiht. Die Spieße mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heißen Pfanne für ca. 2 Minuten von allen Seiten anbraten.

Die fertigen Spieße abschließend auf dem Salat anrichten und die Butter darüber verteilen.

Schmecken lassen.

# Bohnen - Erbsen – Suppe

---

125 kcal / pro Portion

## Zutaten für 2 Portionen:

- Schnittlauch zum Garnieren
- 250 g Erbsen (tiefgefroren)
- Salz und Pfeffer
- 100 g grüne Bohnen
- 50 ml fettarme Kokosmilch
- 1 Knoblauchzehe
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1/2 TL Olivenöl

## Zubereitung:

Die Erbsen und die Bohnen zusammen 7-8 Minuten lang in kochendem Salzwasser blanchieren. Danach werden diese in Eiswasser abgeschreckt. Die Bohnen werden halbiert. Die Knoblauchzehe wird fein geschnitten.

In einer Pfanne wird Öl erhitzt und der Knoblauch darin glasig angeschwitzt. Von den Erbsen 2 EL zur Seite stellen. Die restlichen Erbsen werden mit den Bohnen, 40 ml Kokosmilch und der Gemüsebrühe in die Pfanne gegeben und für 3 Minuten köcheln gelassen. Die Suppe danach mit dem Stabmixer pürieren und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Die übrigen Erbsen werden als Einlage in die Suppe gegeben.

Pro Teller wird ein Klecks Kokosmilch auf die Suppe gegeben und mit einem Löffel verziert. Mit dem Schnittlauch abschließend die Suppe vor dem Servieren garnieren.

Schmecken lassen.

# Minestrone

---

300 kcal /pro Portion

## Zutaten für 1 Portion:

- 5 g Parmesan
- 1/2 Zucchini
- Majoran
- 1 Paprika
- 40 g Suppennudeln
- 150 g Brokkoli
- 1/2 l Gemüsebrühe
- 1 TL Öl

## Zubereitung:

Die Paprika, die Zucchini und der Brokkoli werden als erstes klein geschnitten. In einer Pfanne mit Öl nun das Gemüse anschwitzen. Das Ganze wird mit der Gemüsebrühe abgelöscht.

Danach die Suppennudeln und etwas Majoran hinzugeben. Alles muss für 5 Minuten köcheln. Mit dem geriebenen Parmesan wird zum Schluss die Minestrone serviert.

# Fisch mit Reis und Gemüse

---

371 kcal /pro Portion

## Zutaten für 1 Portion:

- 2 EL gehackte Petersilie
- 50 g Naturreis
- 100 g Kabeljaufilets
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Prise Thymian
- 1 Zwiebel
- 1 Prise Oregano
- 1/2 Paprika
- 1 Prise Pfeffer
- 2 Tomaten
- 1 Prise Salz
- 1 TL Olivenöl

## Zubereitung:

Den Naturreis weich kochen. Die Knoblauchzehe wird klein gehackt. Die Zwiebel und die Paprika werden klein geschnitten. Die Tomaten werden leicht eingeritzt und mit heißem Wasser überzogen. Danach können die Tomaten geschält werden. Das Fruchtfleisch der Tomaten dann in Würfel geschnitten.

In einer Pfanne wird Öl erhitzt. Der Knoblauch, die Paprika und die Zwiebeln werden darin angebraten. Danach werden die Tomatenwürfel hinzugegeben. Das Ganze wird mit Oregano, Salz, Pfeffer und Thymian gewürzt.

Bei geschlossenem Deckel alles 10 Minuten lang köcheln lassen. Jetzt wird das Kabeljaufilet hinzugegeben und für 6 Minuten gar ziehen gelassen.

Das Gericht zum Schluss mit der gehackten Petersilie bestreuen und mit dem Reis anrichten.

# Spaghetti mit Auberginen – Sauce

---

690 kcal / pro Portion

## Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Prise Salz
- 6 EL Sojasauce
- 600 g frische Tomaten
- 500 g Spaghetti
- 5 EL Olivenöl
- 1 Rosmarinzweig
- 50 g Butter
- 1 Salbeizweig
- 1 mittelgroße Aubergine
- 1 Thymianzweig
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote

## Zubereitung:

Die Nudeln in einem Topf mit Wasser und 1-2 EL Sojasauce nach Packungsanweisung bissfest kochen. Die Kräuter werden von den Stielen gezupft und mit dem Knoblauch und der Chilischote klein gehackt. Die Aubergine waschen, dann in kleine Würfel schneiden. Die Butter wird ebenfalls in Würfel geschnitten. Die Tomaten werden gewaschen und von den Stielansätzen befreit. Danach werden die Tomaten grob gewürfelt.

Die Knoblauch-Kräuter-Mischung in einem Topf mit 2 EL Olivenöl anschwitzen. Nach 3-4 Minuten wird alles mit der restlichen Sojasauce abgelöscht. Danach werden die Tomaten hinzugegeben und bei mittlerer Hitze mit gedünstet. Etwas von dem Nudelwasser wird zu der Tomatensoße gegeben.

In einer beschichteten Pfanne nun die Auberginenwürfel mit 3 EL Olivenöl knusprig anbraten. Die Aubergine leicht mit Salz würzen und gut verrühren. Die fertig gekochten Nudeln abgießen und zusammen mit der Soße und der Butter vermischen.

Zum Servieren anschließend die Nudeln auf einem Teller anrichten und mit den Auberginenwürfeln bestreuen.

Schmecken lassen.



# Mittelmeer – Eintopf

---

332 kcal / pro Portion

## Zutaten für 1 Portion:

- Salz und Pfeffer
- 1/4 Zwiebel
- 2 EL gehacktes Basilikum
- 1 TL Olivenöl
- 30 g Suppennudeln
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Hähnchenbrust
- 1/2 Paprika
- 1 geschälte Tomate
- 1 Möhre
- 1/4 TL Oregano
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1/4 TL frischer Thymian
- 1 Lorbeerblatt

## Zubereitung:

Die Paprika zuerst klein schneiden. Die Möhre wird geschält und in Scheiben geschnitten. Die Knoblauchzehe und die Zwiebel werden gehackt. In einer Pfanne mit Olivenöl nun die Zwiebel andünsten. Danach werden die Knoblauchzehe, die Paprika und die Möhren hinzugegeben und ebenfalls kurz mit angebraten.

Mit dem Lorbeerblatt, dem Oregano, der Gemüsebrühe und dem Thymian wird alles gewürzt und 10 Minuten lang köcheln gelassen. Die abgezogenen Tomaten werden gewürfelt und die Hähnchenbrust wird in Streifen geschnitten. Nun die Tomatenwürfel und die Hähnchenbrust ebenfalls in die Pfanne geben und für 7 Minuten mit köcheln.

Die Suppennudeln werden in der Zeit nach Packungsanweisung gekocht. Diese ebenfalls mit in die Pfanne geben und zusammen mit dem gehackten Basilikum untermischen.

Vor dem Servieren wird das Gericht noch einmal abgeschmeckt.

Guten Appetit!

# Scharfe Gemüsepfanne

---

401 kcal / pro Portion

## Zutaten für 2 Portionen:

- 75 g Raclette Suisse
- 100 g Reis
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 1 Prise Salz
- 1 TL Öl
- 1 Dose Tomaten
- 2 Zucchini
- 1 kleine Chilischote

## Zubereitung:

Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Die Zwiebel wird geschält und in kleine Würfel geschnitten. In einer Pfanne mit Öl wird die Zwiebel kräftig angebraten. Die Zucchini werden gewaschen und in Würfel geschnitten. Die Zucchiniwürfel 5 Minuten lang in der Pfanne anbraten.

Die Chilischote wird gewaschen und fein gewürfelt. Diese wird zusammen mit den Tomaten ebenfalls in die Pfanne gegeben. Dann die Tomaten in der Pfanne etwas zerkleinern und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Raclette Suisse wird in lange Streifen geschnitten und gitterartig auf die Gemüsepfanne gelegt. Den Käse bei geschlossenem Deckel schmelzen lassen.

Danach kann die fertige Gemüsepfanne mit dem Reis serviert werden.

Schmecken lassen.

# Low-Carb-Nudeln mit Garnelen

---

244 kcal / pro Portion

## Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Stiele Koriander
- 250 g Garnelen (ohne Kopf und Schale)
- 500 g Low-Carb-Nudeln (Konjaknudeln)
- 400 g Keniabohne
- 1 Chilischote (klein)
- Pfeffer
- 1 EL Kokosöl
- 2 EL Zitronensaft
- 2 TL Kurkuma
- 200 ml Kokosmilch
- 150 ml Gemüsebrühe
- 50 ml Maracujasaft
- 2 Msp. Kreuzkümmel
- 1 Prise Zimt
- 1 Msp. Paprikapulver

## Zubereitung:

Garnelen waschen und trocknen. Nudeln in einer Schüssel mit lauwarmem Wasser übergießen.

Chilischote waschen, entkernen, längst halbieren und hacken. Koriander waschen, trocknen und Blättchen hacken. Bohnen nach dem waschen in mundgerechte Stücke schneiden.

Pfanne mit Öl erhitzen, Garnelen anbraten und nach 3 Minuten mit Pfeffer, Zimt, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Kurkuma würzen. Kokosmilch, Brühe, Maracuja- und Zitronensaft hinzu gießen und mit etwas Chili abschmecken. 4 Minuten garen lassen.

Bohnen ins kochende Salzwasser geben. Nach zwei Minuten die Nudeln abgießen, mit zu den Bohnen geben, mischen und 3 Minuten köcheln lassen. Abgießen und auf einem Teller anrichten. Garnelen mit der Sauce darüber gießen und mit Koriander garnieren.

# **Bifteki mit Feta – Füllung**

---

350 kcal / pro Portion

## **Zutaten für 1 Portion:**

- 125 g stückige Tomaten (aus der Dose)
- 35 g Schnellkoch – Vollkornreis
- 1 Prise Zucker
- 75 g Beefsteakhack
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 gehäufte EL Magerquark
- 1 rote Paprika
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Olivenöl
- 1 Prise Chili
- 25 g fettreduzierter Feta (9% Fett)

## **Zubereitung:**

Den Reis zuerst nach Packungsanweisung zubereiten. Das Beefsteakhack wird mit dem Magerquark, Chili, Salz und Pfeffer glatt verknetet. Der Feta wird in kleine Würfel geschnitten und mit dem Hackfleisch umhüllt. Das Bifteki mit Olivenöl in einer Pfanne rundherum anbraten und zur Seite stellen.

Die Paprika und die Lauchzwiebeln werden geputzt. Die Paprika wird in Stücke geschnitten und die Lauchzwiebeln in Ringe. Beides wird in dem Bratenfett angedünstet und mit Salz, Pfeffer und Zucker gewürzt.

Mit den stückigen Tomaten das Ganze ablöschen und bei geschlossenem Deckel 5 Minuten lang schmoren lassen. Danach die Hackröllchen hinzugeben und für weitere 2 Minuten mitschmoren lassen.

Mit dem Reis wird das Bifteki abschließend serviert.

# Leichte Reis – Pfanne

---

330 kcal / pro Portion

## Zutaten 2 Portionen:

- 2 Möhren
- 1 Zuckerschote
- 1 Kohlrabi
- 100g Sojasprossen
- Öl
- 200g Basmatireis

## Zubereitung:

Zuerst werden die Möhren und der Kohlrabi geschält. Die Zuckerschoten, die Möhren und der Kohlrabi werden klein geschnitten. Die Sojasprossen gründlich abspülen.

In einer Pfanne wird Öl erhitzt und das Gemüse wird darin kurz angedünstet. In der Zeit wird der Reis nach Packungsanweisung gegart. Den fertigen Reis mit in die Pfanne geben und 3 Minuten lang mit anbraten.

Das Ganze wird noch abgeschmeckt und kann anschließend serviert werden.

Guten Appetit!

# Möhren-Bandnudeln mit Rucola und Tomaten

---

272 kcal / pro Portion

## Zutaten für 4 Portionen:

- 80 g Rucola (1Bund)
- 800 g Möhren (8 Stück)
- 50 g Pinienkerne
- 3 Stiele Oregano
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 10 g Basilikum ( halbes Bund)
- 1 Stück Parmesan (30 g, 30 % Fett)
- 100 ml Gemüsebrühe
- 250 g Kirschtomaten

## Zubereitung:

Pinienkerne ohne Fett anrösten und abkühlen lassen. Basilikum waschen, trocknen und zupfen, Parmesan reiben.

Basilikumblätter und die Hälfte der Pinienkerne in einen Mörser geben, dann Parmesan dazu mischen.

Möhren schälen und mit einem Sparschäler in lange Streifen schneiden. Oregano waschen, trocknen, Blätter zupfen. Das Gleiche mit dem Rucola.

Pfanne mit Öl erhitzen, Möhrenstreifen darin anbraten, ablöschen mit der Brühe und bei geringer Hitze unter Wenden schmoren lassen. Dies bis die Flüssigkeit weg ist.

Kirschtomaten waschen und vierteln. Möhrenstreifen mit Salz und Pfeffer würzen, Pinienkerne (restliche Hälfte) und Tomaten hinzufügen und alles 2 Minuten dünsten. Rucola dazugeben und mit dem Basilikum-Mix und Oreganoblättern anrichten.

# Kichererbsen gebraten

---

200 kcal / pro Portion

## Zutaten für 4 Portionen:

- 250 g Kichererbsen
- 2 Möhren
- eine halbe Salatgurke
- 100 g Avocado
- 5 g Sesamsamen
- 1 TL Honig
- Msp. Kreuzkümmel
- 1 rote & grüne Chilischote
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Limettensaft
- 1 halber TL Currypulver
- 2 EL Kokosöl
- 10 g Petersilie

## Zubereitung:

Die Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden. Chilischoten waschen, entkernen und in Ringe schneiden. Möhren schälen, in 5 cm lange, feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und hacken, Schalotte schälen und in feine Scheiben schneiden, Petersilie waschen und zupfen.

Pfanne mit Öl erhitzen, Kichererbsen hinzugeben und knusprig braten. Nach fünf Minuten Schalotte, Knoblauch und Chilischote dazugeben.

Nach zwei Minuten, Curry und Kreuzkümmel hinein geben und mit Honig beträufeln.

Avocado entkernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Die Gurkenscheiben unter die Kichererbsen mischen, mit Limettensaft abschmecken, Sesam und Petersilie darüber streuen und fertig ist unser Gericht.

# Marinierter Tofu mit Low-Carb-Beilage

---

287 kcal / pro Portion

## Zutaten für 4 Portionen:

- 150 g Rotkohl
- 11 EL Sesam
- 4 Stiele Petersilie
- 2 Kohlrabi
- 1 Möhre
- 400 g Tofu
- Salz
- Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Msp. Sambal Oelek
- 1 EL Sesamöl
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Honig
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Apfelessig
- 1 TL Senf
- 2 EL Teriyaki-Sauce
- ½ TL Thymian
- ¼ Kurkumapulver

## Zubereitung:

Knoblauch schälen und hacken, mit Sambal Oelek, Sesamöl und Teriyakisauce mischen. Dann den Tofu in 8 Scheiben schneiden und mit der Sauce marinieren, 20 Minuten einziehen lassen.

Rotkohl waschen, fein hobeln, Salz und Pfeffer dran und ca. 5 Minuten kneten. Die Möhre und Kohlrabi waschen, grob raspeln und mit dem Rotkohl vermischen. Jetzt mit Apfelessig, Honig, Olivenöl, Senf und Zitronensaft vermischen. Mit Pfeffer, Salz Kurkumapulver und Thymian würzen, fertig ist unser Dressing.

Tofu von beiden Seiten anbraten, nach vier Minuten Marinade drüber gießen und einkochen lassen (weitere 2 Minuten). Petersilie waschen und hacken und an die Seite stellen. Tofu mit Kohlrabi-Möhren-Mix und Dressing anrichten. Mit Petersilie und Sesam bestreuen und schon ist unser Gericht fertig.



# Spaghetti Bolognese

---

390 kcal / pro Portion

## Zutaten für 1 Portion:

- 1 EL Parmesan
- 150 g Suppengrün
- 50 g Vollkornspaghetti
- 1 kleine Zwiebel
- 100 g Tomatenpüree
- 50 g Beefsteakhack
- 1 TL Tomatenmark
- 1 TL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

## Zubereitung:

Zuerst das Suppengrün und die Zwiebel würfeln. Das Beefsteakhack wird in einer Pfanne mit Öl für 7 Minuten kräftig angebraten. Danach das Gemüse hinzugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Tomatenmark hinzufügen und für 5 Minuten unter Rühren anschwitzen. Anschließend wird das Tomatenpüree hinzugegeben und aufgekocht. Für 15 Minuten muss alles weiter köcheln.

Die Spaghetti nun garen und sofort mit der fertigen Bolognese anrichten.

Abschließend noch alles mit dem Parmesan bestreuen.

Schmecken lassen.

# Garnierte gegrillte Zucchini mit Paprika und Ricotta

---

67 kcal / pro Portion

## Zutaten für 8 Zucchini Hälften:

- 1 große Paprikaschote
- 2 grüne Zucchini
- 2 gelbe Zucchini
- 1 Prise Salz und Pfeffer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 weiße Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 1 halbes Bund Oregano
- 100g Ricotta
- 2 TL Ketchup
- 1 EL Milch (1,5 % Fett)
- 1 EL Ajvar

## Zubereitung:

Als Erstes wird das Gemüse gewaschen und entkernt. Die Zucchini in Hälften und die Paprika in feine Würfel schneiden.

Danach die Zucchini Hälften, Schnittflächen nach oben, in eine große Alu-Grillschale legen und salzen und pfeffern und mit Öl bestreichen. Dann auf den Grill und 8 Minuten garen, drehen und auch mit Öl bestreichen und 3-4 Minuten grillen.

Nun den Knoblauch schälen, durch eine Presse drücken und zu den gewürfelten Paprika geben. Als Nächstes wird die Zwiebel geschält und in sehr kleine Würfel geschnitten und in die Schüssel gegeben ebenso der Oregano, der vorher gewaschen, geschüttelt und gezupft wird. Ein paar Blättchen Oregano für später zur Seite legen.

Dann Ketchup, Ajvar, Ricotta und die Milch hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken nachdem wir alles cremig gerührt haben. Als letztes holen wir die Zucchini Hälften aus der Alu-Schale und richten sie mit der Creme auf einem Teller an. Die gezupften Oreganoblätter drüber streuen und fertig ist unser Gericht.

## Salate:

# **Salat mit Avocado und Shrimps**

---

525 kcal / pro Portion

### **Zutaten für 2 Portionen:**

- 1/4 TL Honig
- 2 reife Avocados
- 2 kleine Tomaten
- 400 g Tiefseegarnelen
- 3 EL Weißweinessig
- 100 g Feldsalat
- 3 Prisen weißer Pfeffer aus der Mühle
- 50 g Alfalfasprossen
- 3 Prisen Salz
- 8 EL Sonnenblumenöl
- 6 EL frisch gepresster Zitronensaft

### **Zubereitung:**

Die Avocados werden zuerst halbiert und die Steine entfernt. Das Fruchtfleisch der Avocado wird aus der Schale befreit und in Spalten geschnitten. Die Avocadospalten werden mit Zitronensaft beträufelt. Der Feldsalat und die Alfalfasprossen werden gewaschen.

Den Essig mit dem Honig und 6 EL Öl vermischen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Die Tomaten dann werden gewaschen und in feine Würfel geschnitten. Die Tomatenwürfel werden in die Marinade gegeben und zur Seite gestellt. Die Garnelen werden entdarnt und gewaschen. Das restliche Öl wird in einer Pfanne erhitzt. Im Anschluss werden die Garnelen für ca. 3 Minuten angebraten.

Die Avocados mit den Sprossen und dem Feldsalat auf einem Teller servieren. Die Garnelen werden dann darauf verteilt und mit der Soße übergossen.

# **Birne und Römersalat mit Ziegenkäsesauce**

---

280 kcal / pro Portion

## **Zutaten für 2 Portionen:**

- 2 EL saure Sahne
- 1 halbe Zitrone
- 3 Römersalatherzen
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 60 g Ziegenfrischkäse
- 1 ½ EL Rotweinessig
- 75 ml Gemüsebrühe (klassisch)
- 1 Birne
- 100 Staudensellerie

## **Zubereitung:**

Als erstes nimmt man ein hitzebeständiges hohes Gefäß und gibt die saure Sahne, das Olivenöl, den Ziegenfrischkäse und den Essig hinein. Nun die aufgekochte Gemüsebrühe dazugeben.

Die Zitrone auspressen, alles mit einem Stabmixer schaumig schlagen und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Salatherzen von den äußeren Blättern befreien und den Strunk etwas kürzen, dann waschen, trockenschleudern und Sechsteln. Die Birne und Staudensellerie abwaschen, die Birne vierteln, die Kerne entfernen und in Streifen (fein) schneiden. Die Staudensellerie in Scheiben schneiden und dann die Salatherzen anrichten. Birne und Sellerie darüber geben und mit ein bisschen Ziegenkäsesauce beträufeln und servieren.

# Salat auf Griechisch

---

450 kcal / pro Portion

## Zutaten für 4 Portionen:

- Salz und Pfeffer
- 1 Gurke
- Zucker
- 4 Tomaten
- 1 Stange Oregano
- 1 grüne Paprika
- 8 EL Olivenöl
- 1 rote Zwiebel
- 2 EL Zitronensaft
- 15 schwarze Oliven
- 3 EL Weißweinessig
- 250 g Feta

## Zubereitung:

Die Gurke wird gewaschen, geputzt und in der Länge geviertelt. Die Viertel jeweils in mundgerechte Stücke schneiden und in eine große Salatschüssel geben. Die Tomaten werden gewaschen, halbiert und der Stielansatz wird entfernt. Danach die Tomaten in Spalten geschnitten. Die Paprika wird gewaschen, geputzt und in mundgerechte Stücke geschnitten.

Die Zwiebel wird geschält, in der Länge halbiert und jeweils in Ringe geschnitten. Die Tomaten, die Paprika, die Zwiebeln und die Oliven dann in die Schüssel zu der Gurke geben. Der Feta wird mit den Händen zerbröselt und ebenfalls in die Salatschüssel gegeben.

Für das Dressing nun der Zitronensaft mit dem Weißweinessig verrühren und mit Salz, Pfeffer sowie 1 Prise Zucker abschmecken. Darunter wird das Olivenöl geschlagen. Der Oregano wird gewaschen und die Blätter werden von dem Stiel gezupft. Die Oreganoblätter dann fein hacken und unter das Dressing mischen.

Zum Servieren zum Schluss das fertige Dressing über den Salat träufeln.

# Nudelsalat mit Bohnen

---

687 kcal / pro Portion

## Zutaten für 6 Portionen:

- 3 EL Zitronensaft
- 2 Büffelmozzarella
- 12 Stiele einblättrige Pimpinelle
- 60 ml Milch
- 6 Minzstiele
- Salz und Pfeffer
- 400 g Tortiglioni
- 6 EL Olivenöl
- 300 g gemischte Tomaten
- 1 rote & 1 gelbe Paprikaschote (ca. 250 g)
- 1 rote Chilischote
- 3 Knoblauchzehen
- 1,2 kg Dicke Bohnen

## Zubereitung:

1/2 Mozzarella wird zuerst in kleine Stücke geschnitten. In einem Topf wird die Milch leicht erhitzt und der geschnittene Mozzarella wird hinzugegeben. Das muss nun 1-2 Minuten langziehen. Mit einem Pürierstab wird das Ganze sehr fein püriert und mit Salz und 2 EL Öl gewürzt. Die Soße muss 2-3 Stunden kalt stehen.

In der Zwischenzeit werden die Paprika gewaschen, geviertelt und die Kerne werden entfernt. Auf ein Backblech werden die Paprikaviertel mit der Hautseite nach oben gelegt und in dem vorgeheizten Backofengrill 6-8 Minuten lang gegrillt. Die Haut der Paprika muss schwarze Blasen bilden. Danach werden diese aus dem Ofen herausgenommen und für 5 Minuten in einem Gefrierbeutel zum Ausdämpfen gegeben. Nach Ablauf der 5 Minuten können die Paprika gehäutet und klein geschnitten werden. Die Paprikastücke in eine verschließbare Schüssel geben und ebenfalls kalt stellen.

Aus den Schoten werden die Bohnenkerne gepellt und anschließend für 3-4 Minuten in Salzwasser gekocht. Danach werden die Bohnenkerne in einem Sieb abgossen, abgeschreckt und gut abtropfen gelassen. Die Kerne können danach aus der Haut gedrückt werden.

Den Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Die Chilischote wird geputzt und fein geschnitten. Die Tomaten werden ebenfalls geputzt und die Stielansätze werden keilförmig herausgeschnitten. Je nach Größe werden die Tomaten dann halbiert oder geviertelt.

In einer breiten Pfanne wird das restliche Öl erhitzt. Den Knoblauch und die Chilischote darin für 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze erwärmen und anschließend zur Seite stellen.

In reichlich kochendem Salzwasser werden die Nudeln nach Packungsanweisung bissfest gegart. Die fertigen Nudeln werden in einem Sieb abgetropft und in eine Schüssel gegeben. Dort wird die Knoblauch - Chili - Öl Mischung hinzugegeben. Anschließend die Paprika und die Bohnenkerne hinzufügen. Das Ganze wird mit Salz und Pfeffer gewürzt. Die Minzblätter werden abgezupft und fein geschnitten. Die Pimpinellenblätter werden ebenfalls abgezupft.

Der restliche Büffelmozzarella wird in Scheiben geschnitten. Vor dem Servieren die Kräuter, der Zitronensaft und die Tomaten unter den Salat heben. Die Mozzarella Soße wird mit dem Pürierstab nochmals kurz aufgemixt und separat serviert.

Guten Appetit!

# Gemüsesalat

---

238 kcal / pro Portion

## Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Aubergine
- Meersalz & Pfeffer
- 150 g Tomaten
- Kreuzkümmel
- 140 g Paprika
- 4 EL Olivenöl
- 50 g Salat
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1/2 rote Chilischote

## Zubereitung:

Die Aubergine zuerst waschen und trocknen. Danach wird die Aubergine in Stücke geschnitten. Die Knoblauchzehen werden geschält und durch eine Knoblauchpresse gepresst. In einer Schüssel werden die Auberginenstücke, der Knoblauch, Salz, Pfeffer und 1 EL Olivenöl vermischt. Ein Backblech dann mit Backpapier auslegen und den Schüsselinhalt darauf verteilen. Für ca. 10 Minuten wird das Ganze bei 160°C im vorgeheizten Backofen gegart. Die Auberginen müssen weich werden.

In der Zeit werden die Tomaten gewaschen und geviertelt. Die Paprika von den Kernen und den Trennwänden befreien und das Fruchtfleisch in Stifte schneiden. Die Salatblätter werden gewaschen und trocken geschüttelt. Danach werden die Salatblätter in feine Streifen geschnitten. Die Zwiebel wird geschält und ebenfalls in Streifen geschnitten. Die Chilischote wird in dünne Ringe geschnitten.

In einer Salatschüssel die Tomaten, der Salat, die Chilischote, die Paprika und die Zwiebel miteinander vermischen. Dazu wird etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel gegeben und alles wird gut verrührt. Die Auberginen werden dann aus dem Ofen genommen und abgekühlt, bevor diese zu dem Salat gegeben werden.

Zum Schluss den Salat gut durchmischen und dann das Gericht kann auf zwei Tellern angerichtet werden.



# Nudelsalat-Italien

---

354 kcal / pro Portion

## Zutaten für 2 Portionen:

- 1 kleines Bund Basilikum
- 200 g Nudeln
- Zucker
- 1/2 Zucchini
- Salz und Pfeffer
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 50 g Kirschtomaten
- 1 EL weißer Balsamico
- 50 g grüne Oliven ohne Stein
- 1 Msp. getrockneter Oregano
- 1/2 Knoblauchzehe
- 1 EL Tomatenmark
- 50 ml Orangensaft

## Zubereitung:

Die Nudeln zunächst in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung al dente kochen. Die Zucchini und die Frühlingszwiebel in dünne Scheiben schneiden. Die Kirschtomaten und die Oliven halbieren. Der Knoblauch wird fein gehackt.

Das Tomatenmark wird mit dem Orangensaft, dem Knoblauch, dem Olivenöl, dem Essig und dem Oregano verrührt. Das Ganze wird mit Salz, Pfeffer und Zucker abgeschmeckt. In einer Schüssel die gekochten Nudeln, die Zucchini, die Kirschtomaten, die Oliven und die Frühlingszwiebeln geben und mit dem Dressing verrühren.

Das Basilikum grob schneiden und über den fertigen Nudelsalat geben.

Schmecken lassen!

# Power Salat mit grünen Zutaten

---

458 kcal / pro Portion

## Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Brokkoli
- 2 EL Kürbiskerne
- 4 Stiele Petersilie
- 2 Kohlrabi mit zarten Blättern
- 1 Zweig Thymian
- 1 Zitrone (Saft)
- Pfeffer
- 1 TL Senf (grob)
- 5 EL Olivenöl
- 1 EL Honig
- 1 EL Kapern (15 g)

## Zubereitung:

Kohlrabi und seine Blätter waschen, den Kohlrabi schälen und in dünne Scheiben schneiden. Bei den Blättern die dicken Blattrippen entfernen und in Streifen schneiden. Brokkoli waschen, Strunk abschneiden, den Strunk schälen, in Scheiben schneiden und hobeln.

Brokkoliröschen teilen. Pfanne mit Öl erhitzen, Strunk und Brokkoliröschen darin dünsten und nach 5 Minuten Kohlrabiblätter und Kürbiskerne dazu mischen. Nach 3 Minuten alles mit Pfeffer würzen, alles aus der Pfanne nehmen und mit den Kohlrabischeiben mischen.

Thymian waschen, trocknen, Blätter zupfen. Zitronensaft, Olivenöl, Honig, Senf, Pfeffer und Thymian mischen. Die Kapern dazugeben und mit den Salatzutaten vermischen, fertig ist unser Gericht.

## **BONUS 30 LECKERE REZEPTE**

### **Auberginenauflauf mit Paprika**

---

#### **Zutaten für 4 Personen:**

- 4 Auberginen
- 3 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Chilischote
- 3 rote Paprika
- 1 gelber Paprika
- 2 Tomaten
- 1 TL Oregano
- 1 TL Thymian
- ½ TL Koriander (gemahlen)
- ½ l Wasser
- Pfeffer und Salz nach Geschmack
- 50 g Parmesan

#### **Zubereitung:**

Zuerst die Auberginen waschen und in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Die Auberginen mit Salz würzen und für mindestens 10 Minuten ziehen lassen, dann gründlich trocken tupfen.

In der Zwischenzeit die Paprika waschen, in große Stücke schneiden. Die Tomaten waschen und achteln. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken, die Chilischote waschen und fein hacken. Die Auberginenscheiben in eine Pfanne mit Olivenöl geben und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten braten, bis sie schließlich leicht braun werden.

Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Chili darin anbraten und im Anschluss die Tomaten dazugeben. Alle Kräuter und Gewürze hinzugeben und sie dann im Tomatensud köcheln lassen. Die Paprikastücke untermischen, dann alles mit dem Wasser aufgießen und mit Salz abschmecken. Die Soße ungefähr 20 bis 30 Minuten lang köcheln lassen.

Jetzt zwei Schöpflöffel der Soße in einer Auflaufform verteilen, darüber eine Schicht Auberginenscheiben legen. Darauf weiter jeweils abwechselnd eine Schicht Soße und Auberginen im Wechsel. Wenn alle Scheiben verteilt sind, die restliche Soße verteilen und den Parmesan darüber reiben. Die Auflaufform im vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 25 Minuten lang backen lassen.

Den Auflauf aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und abschließend in tiefen Tellern servieren.

# **Bratkartoffeln nach mediterraner Art**

---

## **Zutaten für 4 Personen:**

- 800 g Kartoffeln
- 2 Fenchelknollen
- 2 rote Paprikaschoten
- 2 gelbe Paprikaschoten
- 2 Stück Chicorée
- 1 Bund Estragon
- 5 EL Olivenöl
- 2 Msp. Safranfäden
- 2 Lorbeerblätter
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

## **Zubereitung:**

Das Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Darin die Kartoffeln in der Schale in ca. 20 Minuten gar kochen lassen, dann abgießen und auskühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Fenchelknolle waschen, putzen und halbieren. Der harte Strunk wird entfernt. Dann den Fenchel inklusive des Grüns fein schneiden. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, von Stiel und Samen befreien und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Den Estragon waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken.

In einer Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen. Fenchel und Paprika darin leicht anschwitzen. Ca. 100 ml Wasser und den Safran sowie die Lorbeerblätter und den Estragon dazugeben und alles für ca. 10 Minuten schmoren lassen.

Die Kartoffeln pellen und dann in mundgerechte Stücke schneiden. Dann in einer zweiten Pfanne in 2 EL Olivenöl von allen Seiten braun anbraten, dabei leicht salzen und pfeffern.

Den Chicorée waschen und in einzelne Blätter zerlegen, dann den Strunk entfernen. Die Blätter in Streifen schneiden und unter das Fenchelgemüse mischen.

Das Gemüse mit den Röstkartoffeln auf flachen oder tiefen Tellern anrichten und zum Schluss servieren.

Schmecken lassen.

# Brokkoliauflauf mit Käse überbacken

---

## Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Broccoli (frisch)
- 400 g Kartoffeln
- 200 g Frischkäse (Halbfettstufe)
- 200 ml Milch
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Zwiebel
- 4 Stiele Petersilie
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- 4 Eier
- 2 Msp. Muskat
- 50 g Grana Padano
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung:

Zuerst den Brokkoli waschen, vom Strunk befreien, in Röschen schneiden und ca. 6 Minuten lang in kochendem Wasser blanchieren. Die Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und ebenfalls im kochenden Wasser für 4 Minuten vorgaren.

In der Zwischenzeit Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zwiebel dann schälen und klein würfeln. Die Petersilie waschen, trocknen und hacken.

In einer großen Schüssel wird der Frischkäse mit der Milch verrührt. Knoblauch und Zwiebel sowie die Petersilie dazugeben und mit Salz, Pfeffer und einer Messerspitze Cayennepfeffer abschmecken. Die Eier unterrühren.

Den Brokkoli in einer Auflaufform verteilen und die Kartoffelscheiben gleichmäßig dazwischen schichten. Nun wird mit der Soße aus Eiern und Milch übergossen. Etwas Muskat über dem Auflauf verteilen.

Bei Ober-/Unterhitze für ca. 35 Minuten backen lassen. Aus dem Ofen nehmen, den Auflauf mit geriebenem Grana Padano bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

# **Cannellini-Bohnen mit Tomaten**

---

## **Zutaten für 4 Portionen:**

- 500 g Cannellini-Bohnen (trocken)
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Stange Lauch
- 350 g Tomaten
- ½ TL Basilikum
- ½ TL Oregano
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

## **Zubereitung:**

Die getrockneten Bohnen werden zuerst in reichlich kaltem Wasser über Nacht eingeweicht.

Die Tomaten mit heißem Wasser übergießen und dann die Haut abziehen. Vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden. Der Knoblauch wird geschält und fein gehackt. Den Lauch waschen und putzen. Den weißen Teil des Lauches in feine Scheiben schneiden.

Den Lauch zusammen mit den abgossenen Bohnen und den gehackten Tomaten in eine feuerfeste Form geben. Dann kräftig salzen, pfeffern, Basilikum und Oregano untermischen und mit frischem Wasser knapp bedecken.

Die Form bedecken und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C für mindestens 1 1/2 Stunden garen.

Es wird dann aus dem Ofen genommen und noch einmal umgerührt. Die Bohnen auf tiefen Tellern anrichten und noch heiß servieren.

Schmecken lassen.

# Couscouspfanne

---

## Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Fenchelknollen (klein)
- 6 Champignons
- 1 Paprika (gelb)
- 1 rote Chilischote
- 2 EL Sesamöl
- 1 TL Senfsamen
- ½ TL Ajwain
- ½ TL Koriander
- 1 TL Thymian
- Msp. Zimt
- 160 g Couscous
- Salz nach Geschmack

## Zubereitung:

Die Chilischote längs durchschneiden, die Samen herausholen und Chili in sehr kleine Stücke schneiden. Die äußeren Blätter der Fenchelknollen wegnehmen. Außerdem die Stiele abschneiden, die Knollen vierteln, den Strunk herausnehmen und den Rest in Scheiben schneiden.

Die Pilze werden geputzt und geviertelt. Die Paprika waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.

Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Senfsamen darin rösten. Im Anschluss nacheinander Chili, Ajwain und Thymian unter ständigem Rühren für kurze Zeit anrösten. Koriander und Zimt hinzugeben und ebenfalls unter Rühren kurz rösten.

Den Fenchel hinzufügen und die Scheiben mit dem Gewürzsud verkleiden. Unter Rühren ca. 5 Minuten lang braten.

Die Paprikastücke und die geviertelten Pilze werden hinzugeben. Dann alles mit Salz abschmecken. Braten, bis die Paprika weich sind. Bei Bedarf ein wenig Wasser oder Apfelsaft hinzugeben.

Kurz vor Ende der Garzeit Couscous in die Pfanne geben, mit der 1 ½-fachen Menge an kochendem Wasser übergießen und den Herd sofort ausschalten. Nun wird sorgfältig umgerührt. Die Pfanne abdecken und den Couscous ziehen lassen.

Zum Schluss mit Salz abschmecken, noch einmal umrühren und servieren.

Guten Appetit!

# Cozze al pomodoro

---

## Zutaten für 4 Portionen:

- 3 kg Miesmuscheln
- 2 EL Olivenöl
- 4 Zehen Knoblauch
- 1 Zwiebel
- 1 Stange Lauch
- 1 Karotte
- ½ Bund Petersilie
- ½ Paprikaschote
- 2 Dosen Tomaten (ganz)
- 4 Stiele Petersilie
- 4 Stiele Basilikum
- 2 Stiele Oregano
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung:

Zuerst werden die Muscheln unter fließendem kalten Wasser gründlich gewaschen. Mit einem Messer die Fäden entfernen. Bereits geöffnete Muscheln entfernen.

Den Lauch, die Karotte und die halbe Paprikaschote waschen und sehr klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken.

Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Dann auch das restliche Gemüse zugeben.

Die Tomaten aus der Dose mit einem Messer etwas klein schneiden und evtl. noch vorhandene Schalenreste oder Strünke entfernen. Die Petersilie und die Kräuter werden gewaschen. Blätter von den Stängeln zupfen und fein hacken.

Die Muscheln in die Pfanne geben und bei starker Hitze kurz kochen, bis sie sich öffnen. Dann die Hitze reduzieren und weitere 5 - 10 Minuten lang köcheln lassen.

Dann mit Petersilie und Kräutern bestreuen und abschließend servieren.



# **Doradenfilet mit mediterranem Gemüse**

---

## **Zutaten für 4 Portionen:**

### Für den Fisch:

- 600 g Doradenfilet
- 5 g Salz & weißer Pfeffer
- 4 g Knoblauch
- 25 g Toastbrot
- 50 g Butter

### Für das Gemüse:

- 150 g rote Paprikaschoten
- 200 g Zucchini
- 100 g Gemüsezwiebeln
- 200 g Auberginen
- Salz & Pfeffer
- 50 ml Olivenöl
- 4 Zehen Knoblauch

## **Zubereitung:**

Zuerst die Auberginen waschen, den Strunk entfernen und der Länge nach in Scheiben schneiden. Auf Küchenpapier auslegen, salzen und für 10 Minuten ziehen lassen.

Die Paprikaschoten und die Zucchini werden gewaschen und in Rauten geschnitten. Die Zwiebeln schälen, dann fein hacken. Den Knoblauch schälen und fein hacken, pressen oder reiben.

Eine Grillpfanne anheizen und etwas Olivenöl hineingeben. Die Auberginen abtupfen und in die Grillpfanne legen. Von beiden Seiten grillen, bis sie schließlich gar sind bzw. leicht anbräunen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Paprika, Zucchini und Zwiebeln werden in einer Pfanne mit der Hälfte des Knoblauchs in ein wenig Öl bei hoher Temperatur kurz angebraten bis alles bissfest ist. Dann mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Doradenfilets zurechtschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Das getoastete oder geröstete Toastbrot wird fein zerrieben. Ein Backblech ausbuttern, den Rest der Butter in kleine Flocken schneiden.

Die Filets mit der Hautseite nach unten auf das Blech legen und mit Toastbröseln, fein gehacktem Knoblauch und Butterflocken bestreuen. Den Fisch dann im Backofen bei 180 °C für 4 - 5 Minuten backen lassen.

Das Gemüse wird seitlich auf den flachen Tellern angerichtet. Die Doradenfilets danebenlegen und abschließend servieren.

Guten Appetit!

# Einfaches Risotto mit Erbsen

---

## Zutaten für 4 Portionen:

- 250 g Risottoreis
- 300 g Erbsen (TK)
- 30 g Butter
- 40 g Petersilie
- 1 Zwiebel
- 1500 ml Gemüsebrühe
- 100 g Parmesan (gerieben)
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und fein hacken, die Petersilie waschen und ebenfalls fein hacken. Die Brühe aufkochen.

Das Öl mit der Hälfte der Butter erhitzen. Die Petersilie und die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Erbsen und den Reis dazugeben und mit braten, bis der Reis glasig wird.

Die Brühe angießen und alles einkochen lassen, dann nach und nach die restliche Brühe zugießen, bis der Reis die gewünschte Konsistenz hat.

Den Parmesan und die übrige Butter unterrühren. Das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken und am Ende noch servieren.

Schmecken lassen.

# Fenchelpfanne nach Mittelmeer-Art

---

## Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 600 g Fenchel
- 1 TL Thymian
- 8 EL trockener Weißwein
- 8 EL Gemüsebrühe
- 4 Tomaten
- 250 g Mozzarella
- 2 EL Grana Padano (gerieben)
- 3 Stiele Basilikum

## Zubereitung:

Die Fenchelknollen werden zunächst geputzt, gewaschen, anschließend der Länge nach halbiert und der untere harte Strunk herausgeschnitten. Den übrigen Fenchel in schmale Streifen schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken.

Die geschälte Zwiebel und den Knoblauch in 1 EL Olivenöl in einer beschichteten Bratpfanne mit Deckel hellglasig anbraten lassen.

Die Fenchelstreifen mit in die Pfanne geben und unterheben. Mit Salz bestreuen, unter das Gemüse heben und für etwa 1 Minute unter Wenden etwas Wasser ziehen lassen. Den Thymian nun darüber streuen.

Den ganzen Pfanneninhalt mit dem trockenen Weißwein und der Brühe ablöschen. Alles einmal aufkochen, danach bei reduzierter Hitze zugedeckt langsam über ca. 15 Minuten weich kochen lassen. Das Gemüse hin und wieder umrühren.

In der Zwischenzeit den Reis nach der Packungsempfehlung garen.

Die Tomaten mit einem Messer an der Oberseite einmal kreuz und quer an der Haut einritzen und ca. 1 Minute lang in einen Topf mit kochendem Wasser legen. Abgießen und kurz mit kaltem Wasser abschrecken, danach die Tomatenhaut abziehen und nach kurzem Auskühlen in grobe Stücke schneiden. Der Mozzarella wird in grobe Stücke geschnitten. Das Basilikum waschen, die Blätter abzupfen und fein hacken.

Nach etwa 15 Minuten den Fenchel kosten. Sobald er weich ist, die Mozzarella- und Tomatenstücke auf dem Fenchelgemüse verteilen. Dabei leicht eindrücken und zart mit Salz und etwas weißem Pfeffer abschmecken. Nun wird mit frisch geriebenem Grana Padano bestreut.

Die Fenchelpfanne zugedeckt bei weiterhin mittlerer Hitze ungefähr 5 Minuten lang schmoren lassen, bis der Käse schließlich durchgehend geschmolzen ist.

Die Pfanne dann vom Herd nehmen. Das Gemüse mit Reis auf tiefen Tellern anrichten, mit dem Basilikum bestreuen und abschließend servieren.

Schmecken lassen.

# **Fettuccine mit Lammragout und Wurzelgemüse**

---

## **Zutaten für 4 Portionen:**

- 600 g Lamm
- 2 kleine Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 150 ml Rotwein
- 300 ml Lammfond (Glas)
- 6 Zweige Rosmarin
- 200 g Fettuccine
- 2 Bund Babymöhren
- 4 Pastinaken
- 1 EL Butter
- 100 ml Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

## **Zubereitung:**

Das Lammfleisch wird gewaschen, trocken getupft und in 1,5 cm große Würfel geschnitten. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und dann fein würfeln. Die Rosmarinzweige waschen.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Lammwürfel darin goldbraun anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Tomatenmark zugeben. Mit dem Rotwein ablöschen und etwas köcheln lassen.

Den Lammfond hinzugießen, 2 Zweige Rosmarin dazugeben und zugedeckt rund 50 Minuten lang bei schwacher Hitze köcheln lassen.

In der Zwischenzeit werden die Möhren und die Pastinaken gewaschen, geschält und in mittelgroße Stücke geschnitten.

Dann die Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Das Gemüse in einer Pfanne mit zerlassener Butter anschwitzen. Nach und nach die Brühe dazugeben und für etwa 5 zusätzliche Minuten garen lassen.

Das Lammragout mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Rosmarinzweige entfernen. Die Fettuccine mit dem Lammragout und dem Gemüse auf tiefen Tellern anrichten, mit Rosmarinzweigen garnieren und servieren.

Guten Appetit!

# **Forelle gebacken mit Serrano Schinken**

---

## **Zutaten für 4 Portionen:**

- 4 Forellenfilets (ca. 600 g)
- 8 Scheiben roher Serrano Schinken
- 4 getrocknete Tomaten (in Öl)
- 4 EL Olivenöl
- 12 Stiele Basilikum
- 2 Stiele Petersilie
- Salz und Pfeffer aus der Mühle nach Geschmack

## **Zubereitung:**

Zuerst Basilikum waschen, die Blätter abzupfen. Die Basilikumblätter und Tomaten in eine Schüssel geben und mit 2 EL Olivenöl verrühren. Mit einem Pürrierstab wird nun alles zu einer feinen Paste zerkleinert.

Je zwei Schinkenscheiben leicht überlappend nebeneinander auf ein Stück Backpapier legen. Die Paste darauf verstreichen, dann die Fischfilets mithilfe des Papiers darin einrollen.

Eine feuerfeste Backform mit dem übrigen Olivenöl einstreichen und die Fischröllchen hineinlegen. Den Backofen nun auf 70 °C einstellen. Die Röllchen für ca. 15 Minuten backen.

In der Zwischenzeit die Petersilie waschen und fein hacken.

Die Röllchen aus dem Backofen nehmen und auf flachen Tellern anrichten. Zum Schluss mit der frischen Petersilie bestreut servieren.

Schmecken lassen.

# Französische Lachs-Auberginen

---

## Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Auberginen
- 4 große Lachsfilets
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 6 Tomaten
- 2 Zitronen
- 150 g geriebener Hartkäse
- 1 TL Kräuter der Provence
- 4 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung:

Die Aubergine waschen und den Strunk entfernen. Dann noch längs in 8 Scheiben (ca. 5 mm dick) schneiden. Die Scheiben mit Salz bestreuen und ziehen lassen.

Die Fischfilets abwaschen und abtrocknen, in der Länge halbieren, sodass gleich große Stücke entstehen und diese mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, außerdem fein hacken. Die Tomaten waschen und würfeln.

In einer Pfanne mit etwas Olivenöl die Zwiebel und die feingehackten Knoblauchzehen glasig anschwitzen, die Tomaten dazugeben, etwa 15 Minuten lang dünsten lassen. Die Kräuter der Provence nach Belieben zugeben. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Backofen nun auf 200 °C vorheizen. Eine ofenfeste Form Größe mit Olivenöl ausfetten.

Die Auberginenscheiben werden abgetupft. 4 Scheiben in die Form legen und mit einem Teil der Gemüsesoße bestreichen.

Die abgetupften Fischfilets salzen, pfeffern, und auf die Auberginenscheiben legen. Nun wieder mit der Gemüsesoße bestreichen. Die restlichen Auberginen auflegen, die restliche Soße darauf verteilen und mit dem Käse bestreuen. Etwa 30 Minuten lang bei 200 °C backen lassen, bis der Käse schließlich goldgelb wird.

Guten Appetit!

# Gazpacho andalusischer Art

---

## Zutaten für 4 Portionen:

- 1 kg reife Tomaten
- 60 g Paprika (grün)
- 20 g Gurke
- 80 g Zwiebeln
- 100 g Brot
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Essig (hell)
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 2 Stiele frische Minze

## Zubereitung:

Die Zwiebel wird geschält und in feine Stücke geschnitten. Den Knoblauch schälen und grob hacken. Ihn außerdem pressen oder reiben. Die Tomaten waschen, das Kerngehäuse entfernen und würfeln. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und das Gemüse in Stücke schneiden. Die Gurke waschen, schälen und in Würfel schneiden.

Das Brot in Würfel schneiden, die Hälfte davon in einen großen Topf geben. Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten, Gurken und Paprika hinzugeben und kurz vermischen.

Den Inhalt des Topfes mit einem Stabmixer pürieren, bis alles fein ist. Salz, Essig und Öl hinzufügen. Die Suppe noch einmal kurz umrühren, bis schließlich alles vermengt ist.

Mit Salz und Essig abschmecken. Die Suppe für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen, bis sie kühl ist. Kurz vor dem Servieren die Minze waschen und die Blätter abzupfen.

Die Suppe wird in Schalen gefüllt und mit den Minzblättern und den restlichen Brotwürfeln garniert serviert.

Guten Appetit!



# Gefüllte Paprikaschoten

---

## Zutaten für 4 Portionen:

- 2 gelbe Paprikaschoten (groß)
- 2 rote Paprikaschoten (groß)
- 2 Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 4 EL Olivenöl
- 175 g Reis
- 1 Prise Zucker
- 2 TL Paprikapulver
- 600 ml Gemüsebrühe
- 4 EL Tomatenmark
- 200 g Rinderhack
- 1 Zwiebel
- ½ Knoblauchzehe
- ½ Bund Petersilie
- 1 Ei
- ½ TL Muskat
- 250 ml Tomatenpüree
- Salz nach Geschmack

## Zubereitung:

Die Paprikaschoten waschen und dann von jeder Schote den Deckel großzügig abschneiden. Das Kerngehäuse, die hellen Innenwände und die Kerne aus den Schoten entfernen.

Für den Tomatenreis die Tomaten waschen und in kleine Stücke schneiden. Eine der Zwiebeln schälen und fein würfeln.

In eine Pfanne 1 EL Olivenöl geben und die Zwiebeln darin andünsten, dann die Tomaten hinzugeben, kurz mitdünsten lassen und mit einer Prise Zucker, reichlich Paprikapulver und Salz abschmecken. Das Tomatenpüree hinzugeben und umrühren.

Den Reis mit in die Pfanne geben und alles mit der Gemüsebrühe aufgießen. Den Reis nun aufkochen lassen. Anschließend den Topf bei geringer Hitze für 15 Minuten ziehen lassen, sodass der Reis noch körnig ist.

In der Zwischenzeit werden 2 EL Öl erhitzt und das Hackfleisch darin angedünstet. Eine Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen, beides fein hacken und in einer weiteren Pfanne mit 1 EL Öl glasig braten. Das Hackfleisch zugeben und 5 Minuten lang anbraten. Den Herd abschalten und das Hackfleisch in eine große Schüssel geben.

Die Petersilie kalt abspülen, abtropfen lassen und fein hacken. Die Petersilie nun zu dem Hackfleisch in die Schüssel geben und das Ei hinzufügen. Mit Muskat, Paprikapulver, Pfeffer und Salz kräftig würzen und alles sorgfältig durchkneten.

Die Hackfleischmasse wird mit dem Reis gemischt und in die Paprikaschoten gefüllt. Das Tomatenpüree in eine Auflaufform gießen, die Paprikaschoten hineinsetzen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 20 Minuten lang garen.

Die Paprikaschoten abschließend mit etwas Soße aus der Form auf tiefen Tellern anrichten und servieren.

Schmecken lassen.

# Gemüsepfanne mediterran

---

## Zutaten für 4 Portionen:

- 400 g Kartoffeln
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 grüne Paprikaschote
- 300 g Zucchini
- 1 Zwiebel
- 4 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Zweige Rosmarin
- 2 Zweige Thymian
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 150 g Feta

## Zubereitung:

Kartoffeln waschen, in dem Salzwasser für mindestens 20 Minuten als Pellkartoffeln garen, bis sie schließlich weich werden.

Inzwischen die Paprikaschoten waschen, entkernen und würfeln. Die Zucchini putzen und dann mittelgroß würfeln. Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Der Knoblauch wird geschält und fein gehackt, gerieben oder gepresst.

Die fertigen Kartoffeln abschrecken, pellen und mittelgroß würfeln. Thymian waschen, die Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken.

2 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln und den Knoblauch zugeben. Mit den Rosmarinzweigen bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie schließlich goldbraun sind. Paprika, Zucchini, Zwiebeln und Thymian hinzugeben und weitere 8 - 10 Minuten lang braten, bis die Zucchini weich werden. Dabei mehrfach wenden.

Nach Geschmack noch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Herd nun abstellen. Den Feta abgießen, zerbröseln oder fein würfeln, über die Gemüsepfanne streuen und noch einmal verrühren. Die Rosmarinzweige werden entfernt und auf tiefen Tellern serviert.

Schmecken lassen.

# Gnocchi mit Tomaten-Spinatsoße

---

## Zutaten für 2 Portionen:

- 350 g Gnocchi
- 2 l Wasser
- 150 g Spinat (TK)
- 2 große Tomaten
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Tomatenmark
- ¼ TL Brühe (Pulver)
- 4 EL Sahne
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer und Muskat nach Geschmack

## Zubereitung:

Der Spinat wird zuerst aufgetaut und ein Topf mit reichlich Salzwasser erhitzt.

In der Zwischenzeit die Tomaten häuten (kreuzweise einschneiden, mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken und dann noch die Schale abziehen) den harten Strunk entfernen. Die Tomaten in kleine Stücke schneiden, dabei das Tomatenwasser auffangen. Die Zwiebel fein würfeln und den Knoblauch fein hacken.

Die Gnocchi werden für knapp 1 Minute in kochendes Salzwasser gegeben. Sofort herausholen, kurz kalt abbrausen und gut abtropfen lassen und zur Seite stellen. Den aufgetauten Spinat ausdrücken.

Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Gnocchi rundherum leicht anbraten. Die Zwiebelwürfel und den Knoblauch hinzugeben und kurz mitdünsten, bis die Zwiebeln glasig sind. Das Tomatenmark wird nun hinzugegeben.

Mit den Tomatenstücken und dem Tomatenwasser ablöschen, die Brühe hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls zu viel Flüssigkeit verkocht, hin und wieder mit ein wenig Wasser auffüllen.

Den Blattspinat hinzugeben und nur kurz erwärmen. Zum Schluss noch mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und auf tiefen Tellern servieren.

Guten Appetit!

# Gyros

---

## Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g Schweinesteaks
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- Paprikapulver
- ½ TL Thymian
- ½ Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung:

Das Schweinesteak wird im ersten Schritt in fingerdicke Streifen geschnitten und in eine Schüssel gelegt.

Die Zwiebel schälen, halbieren, in Scheiben schneiden und mit dem Fleisch mischen. Das Olivenöl dazugeben und dann mit frisch gemahlenem Pfeffer, Salz, Paprikapulver, Thymian und gepresstem Knoblauch würzen.

Alles wird nun gut durchgerührt und über Nacht zugedeckt im Kühlschrank mariniert.

In einer Pfanne wird das Fleisch ohne Fett von allen Seiten scharf angebraten.

Schmecken lassen.

Tipp: Mit Zaziki und einem Salat servieren.

# Hähnchenauflauf toskanischer Art

---

## Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Kartoffel
- 150 g rote Paprika
- 150 g gelbe Paprika
- 100 g Zucchini
- 1 große Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 300 g Hähnchenbrustfilet
- 2 Tomaten
- 3 Zweige Rosmarin
- 1 Zweig Thymian
- 25 ml Hühnerbrühe
- 2 EL Rapsöl
- 3 TL Olivenöl
- 1 TL Honig
- 2 EL Sojasoße
- 1 EL Chilisoße
- ½ TL Preiselbeeren (Glas)
- 3 TL Tomatenmark
- Salz nach Geschmack

## Zubereitung:

Das Hähnchenbrustfilet zuerst in mittelgroße Stücke schneiden. Für die Marinade in einer Schüssel Olivenöl, den Honig, die Sojasoße, die Chilisoße, das Tomatenmark und die Preiselbeeren mischen, dann mit etwas Salz abschmecken. Die Hähnchenstücke werden hineingelegt und für mindestens 1 Stunde darin mariniert.

Den Ofen nun auf 200 °C vorheizen. Tomaten, Paprika und Zucchini waschen und in mittelgroße Würfel schneiden. Die Kartoffel schälen, danach in kleine Würfel schneiden.

Den Rosmarin und den Thymian waschen und trocken schütteln. Zwei Rosmarinzweige zur Seite legen, den Rest hacken. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und gehackte Kräuter in einer Pfanne mit dem Rapsöl andünsten.

Das Gemüse, die Kartoffeln und die Gewürze in eine Auflaufform geben. Alles wird gut vermischt. Nun salzen und pfeffern. Das Fleisch mit der Marinade über die Kartoffel-Gemüse-Mischung geben. Die Rosmarinzweige auf den Auflauf geben und die Hühnerbrühe darüber gießen. Bei 200 °C für etwa 40 Minuten im Ofen garen lassen. Die Thymianzweige abschließend entfernen und servieren.

# Hähnchenbrust mit ZucchiniGemüse in Ricotta-Soße

---

## Zutaten für 4 Portionen:

- 600 g Kartoffeln (festkochend)
- ¼ l Gemüsebrühe
- 100 g Sahne
- 150 g Ricotta
- 2 TL Zitronensaft
- 800 g Hähnchenbrustfilet
- 5 EL Olivenöl
- 400 g Zucchini
- 2 EL Basilikum
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung:

Die Kartoffeln gut waschen. Wasser in einem großen Topf erhitzen und die Kartoffeln je nach Größe etwa 20 Minuten lang, als Pellkartoffeln garen.

Die Brühe und die Sahne in einem weiteren Topf zusammen erwärmen. Den Käse entrinden und in der Soße schmelzen lassen. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und für etwa 10 Minuten kochen lassen.

Das Hähnchenfleisch wird gewaschen, trocken getupft und mit Salz und Pfeffer gewürzt.

3 EL Olivenöl in einer Pfanne zerlassen und das Hähnchenbrustfilet darin von allen Seiten anbraten. Die Hitze reduzieren, das Fleisch bei geringer Temperatur noch weitere 10 Minuten zugedeckt gare lassen.

In der Zwischenzeit wird das Basilikum gewaschen und fein gehackt. Die Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erwärmen und die Zucchini darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Basilikum wird nun würzen.

Den übrigen Basilikum zur Soße geben. Die Hähnchenbrustfilets schräg in Scheiben schneiden und zusammen mit den Zucchini, Kartoffeln und der Soße auf flachen Tellern anrichten.

Schmecken lassen.

## Zutaten für 4 Portionen:

- 1,5 kg gemischte Mittelmeerfische
- 1,5 l Wasser
- 4 Schalotten
- 3 Tomaten
- 2 Karotten
- 3 Kartoffeln (klein)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Zweig Dill
- 1 Zweig Petersilie
- 4 Sellerieblätter
- 3 EL Zitronensaft
- 4 EL Olivenöl

## Zubereitung:

Die Schalotten zuerst schälen, in Ringe schneiden und in einem großen Topf mit dem Olivenöl glasig anschwitzen.

Die Karotten und Kartoffeln werden geschält, in Würfel geschnitten und mit dem gehackten Knoblauch zu den Zwiebeln gegeben.

Mit dem Wasser aufgießen. Das Lorbeerblatt zugeben und ca. 15 Minuten lang köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Fische schuppen, waschen und nach Bedarf filetieren und entgräten. Die Filets dann in mundgerechte Stücke schneiden, salzen und dem Topf einlegen.

Bei schwacher Hitze für 5 - 10 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, schälen, entkernen, in Würfel schneiden und in die Suppe geben. Die Petersilie, die Sellerieblätter und den Dill waschen und fein hacken.

Mit Zitronensaft und Meersalz wird das Ganze abgeschmeckt. Mit Petersilie, Dill und den gehackten Sellerieblättern garnieren und zum Schluss servieren.



# Kürbis gefüllt griechischer Art

---

## Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Hokkaidokürbis
- 200 g Feta
- 10 Oliven (schwarz)
- 30 g Butter
- 2 Zehen Knoblauch
- ½ Bund Oregano
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung:

Den Kürbis zunächst vierteln, entkernen und auf ein gefettetes Blech oder in eine Auflaufform legen. Nun salzen und mit einem Stück Butter belegen.

Der Knoblauch wird geschält und fein gehackt. Oregano waschen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Oliven abtropfen und hacken.

Den Feta mit einer Gabel in einer Schüssel zerdrücken. Außerdem mit Oliven, Knoblauch, Oregano und etwas Salz und Pfeffer vermischen.

Mit dieser Paste werden die Kürbisviertel gefüllt. Bei 220 °C Heißluft ca. 45 Minuten lang in den Ofen stellen.

Schmecken lassen.

# Lachsforelle aus dem Ofen

---

## Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g Lachsforelle
- 3 Knoblauchzehen
- 4 getrocknete Tomaten
- 1 Zitrone
- 20 ml Olivenöl
- 8 schwarze Oliven
- 4 kleine Tomaten
- 125 ml trockener Weißwein
- 1 Prise Salz

## Zubereitung:

Den Knoblauch zuerst schälen. Die Zehen fein hacken oder pressen. Die Zitrone auspressen. Zwei Drittel des Knoblauchs, den Zitronensaft und das Olivenöl mit einer Prise Salz vermischen.

Die Lachsforelle säubern, gut säuern und salzen, auch von innen. In einem Abstand von etwa 2 cm den Fisch leicht einritzen.

Den Fisch wird mit der Olivenölmischung reichlich eingepinselt (ebenfalls von innen). Etwa 1 TL übrig lassen. Die Forelle etwa 10 Minuten darin marinieren lassen.

Den Ofen nun auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Bräter erhitzen. Etwas Olivenöl eingeben und den Fisch darauflegen. In den Ofen geben und dort etwa 20 Minuten garen. Nach 10 Minuten mit dem restlichen Öl bestreichen.

In der Zwischenzeit die Tomaten halbieren, die getrockneten Tomaten würfeln und die Oliven in Ringe schneiden.

Nach 20 Minuten mit dem Wein und der angedrückten Knoblauchzehen in den Bräter geben. Weitere 5 - 10 Minuten garen lassen.

Damit die Haut auch schön knusprig wird, den Ofen zuletzt für etwa 5 Minuten auf die höchste Stufe und Grillfunktion stellen.

Aus dem Ofen nehmen und abschließend servieren.

# **Linseneintopf nach mediterraner Art**

---

## **Zutaten für 4 Portionen:**

- 250 g Linsen
- 3 Paprikaschoten
- 250 g Cherrytomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 750 ml Wasser
- 3 TL Gemüsebrühe (Pulver)
- 1 EL Balsamicoessig
- 6 Stiele Thymian
- 2 Stiele Petersilie
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Koriander
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

## **Zubereitung:**

Die Linsen werden mit einem Sieb unter fließendem Wasser abgespült und ggf. verlesen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Den Thymian waschen und trocken tupfen.

Die Zwiebel und den Knoblauch in einem Topf mit dem Öl erhitzen und dann glasig dünsten.

Linsen, Wasser und das Brühpulver werden hinzugegeben und zum Kochen gebracht. Zwei Thymianstiele mit hineingeben. Die Temperatur reduzieren und alles ca. 30 Minuten lang köcheln lassen.

In der Zwischenzeit werden Paprika und Tomaten gewaschen. Den Strunk der Paprika entfernen, Kerne und Trennwände entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten vierteln, den Stielansatz entfernen und fein hacken.

Paprika und Tomaten in den Topf mit hineingeben. Thymianstiele werden entfernt. Mit Balsamico, Paprika, Koriander, Salz und Pfeffer abschmecken und noch einmal für etwa 10 Minuten bis zur gewünschten Konsistenz kochen lassen.

In der Zwischenzeit wird die Petersilie gewaschen und fein gehackt.

Die Linsensuppe auf tiefen Tellern mit frischer Petersilie und Thymianstielen garniert servieren.

# Parmigiana

---

## Zutaten für 4 Portionen:

- 3 Auberginen
- 2 kg Tomaten
- 250 g Mozzarella
- 2 Eiweiße
- 1 TL Gemüsebrühe (Pulver)
- 2 Bund Basilikum
- 4 Stiele Petersilie
- 150 g Parmesan
- 4 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung:

Die Auberginen zuerst waschen und dann die Enden abschneiden. Das Fruchtfleisch der Länge nach in maximal 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben in eine tiefe Schüssel legen, mit Salz bestreuen und einen Teller darauflegen, der mit einem Gewicht beschwert ist. Die Auberginen nun eine Stunde ruhen lassen, dann das entzogene Wasser abgießen und die Scheiben mit einem Küchenpapier trocken tupfen.

In der Zwischenzeit wird die Soße zubereitet: Basilikum und Petersilie waschen und fein hacken. Die Tomaten waschen, in eine tiefe Form geben und kurz mit kochendem Wasser übergießen, abgießen und die Schalen abziehen. Die Tomaten in der Mitte durchschneiden, danach die Kerne entfernen.

Das Fruchtfleisch der Tomaten in kleine Stücke schneiden, in eine Stielkasserolle geben und mit Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe, etwa einem Drittel von Basilikum und der ganzen Petersilie würzen. Nun heißt es: Kochen lassen, bis die Soße schließlich eingedickt ist.

Die Eier trennen, das Eiweiß in einer Rührschüssel steif schlagen und die Auberginenscheiben darin eintauchen.

In einer großen Pfanne ausreichend von dem Öl erhitzen und die Auberginen darin nach und nach braten. Dabei immer nur eine Schicht zugleich. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Den Backofen jetzt auf 180 °C vorheizen. Den Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.

Den Boden einer Auflaufform wird mit Tomatensoße bedeckt. Eine erste Schicht aus leicht überlappenden Auberginenscheiben hineinlegen, mit geriebenem Parmesan bestreuen und dann mit Mozzarella belegen. Mit Basilikum bestreuen und erneut Tomatensoße einfüllen. Die Vorgänge so lange wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind, dabei mit Tomatensoße abschließen.

Die Form wird in den Ofen gegeben und ca. eine Stunde lang backen gelassen. 20 Minuten vor Ende der Garzeit die Temperatur auf

200 °C erhöhen und die Oberfläche mit Parmesan bestreuen. Die Auberginen aus dem Ofen nehmen und dann sofort servieren.

Schmecken lassen.

# **Pasta alla Norma**

---

## **Zutaten für 4 Portionen:**

- 400 g Penne Rigate
- 200 g Ricotta
- 1000 ml passierte Tomaten
- 2 große Auberginen
- 2 Zwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 100 ml Olivenöl
- 1 TL Zucker
- 1 EL Basilikum
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

## **Zubereitung:**

Die Aubergine waschen und in Stifte schneiden. Außerdem großzügig salzen und für 1 Stunde in ein Sieb legen.

Die Zwiebeln und der Knoblauch werden geschält und fein gehackt. Basilikum waschen und die Blätter abzupfen.

Zwiebel und Knoblauch in 3 EL Olivenöl glasig dünsten. Die passierten Tomaten, mehrere in Stücke gerissene Blätter frisches Basilikum, 1 TL Zucker und etwas Salz hinzugeben. Etwa 20 - 30 Minuten lang eindicken lassen.

Die Auberginen abspülen und dann trocken tupfen. Einen Topf 1 cm hoch mit Olivenöl füllen und die Auberginenstifte darin goldbraun frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und zur Seite stellen.

In reichlich Salzwasser wird die Pasta nach Packungsanweisung gekocht und abtropfen gelassen.

Je Teller 250 ml Tomatensoße mit der Pasta, etwas Ricotta und frischem Basilikum vermischen.

Die Pasta mit den Auberginenstiften und dem restlichen Ricotta garnieren und zum Schluss servieren.

Guten Appetit!

# Peperonata

---

## Zutaten für 4 Portionen:

- 2 gelbe Paprikaschoten
- 2 grüne Paprikaschoten
- 2 rote Paprikaschoten
- 5 Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Weißweinessig
- 7 EL Olivenöl
- 6 Stiele Oregano
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung:

Die Paprikaschoten zuerst waschen und halbieren. Die Kerne und die weißen Trennwände werden entfernt und die Hälften in lange schmale Stücke geschnitten. Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, enthäuten, entkernen und in Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und grob hacken. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

Die Zwiebeln in einem Topf in 4 EL Olivenöl andünsten, dann den Knoblauch hinzufügen und braten, bis er schließlich leicht anbräunt. Tomaten und Paprika werden hinzugeben. Mit Pfeffer und Salz würzen. Die Hitze reduzieren und bei geschlossenem Deckel etwa 20 Minuten lang dünsten, dabei ab und zu umrühren.

Oregano waschen und zwei Stiele mit in den Topf geben. Die Peperonata bei niedriger Hitze nochmals für etwa 1 Stunde köcheln lassen, bis die Paprika sehr weich sind. Die Stiele vom Oregano werden nun entfernt. Dann das restliche Olivenöl und den Essig hinzugeben und noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken sowie sorgfältig umrühren.

Das Gemüse wird auf vier tiefen Tellern angerichtet, mit den übrigen Oregano-Stielen garniert und serviert.

Schmecken lassen.

# Pizza Prosciutto

---

## Zutaten für 4 Portionen:

### Für den Teig:

- 125 g Weizenmehl
- 125 g Weizenvollkornmehl
- 20 g Hefe
- 150 ml Wasser
- ½ TL Salz
- 1 EL Butter

### Für die Soße:

- 200 g Tomaten
- ½ Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Oregano
- ½ TL edelsüßes Paprikapulver
- Salz & Pfeffer

### Für den Belag:

- 2 Tomaten
- 100 g Champignons
- 100 g gekochter Schinken
- 250 g Mozzarella
- Salz und Pfeffer aus der Mühle nach Geschmack
- 2 Stiele Basilikum
- 1 EL Olivenöl

## Zubereitung:

Das Mehl zuerst in eine Schüssel sieben und darin eine Kuhle formen. Die Hefe hineinbröckeln und mit dem Wasser verrühren. Es wird nun mit etwas Mehl bedeckt und 10 - 15 Minuten gehen gelassen.

Salz und Butter zugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Der Teig wird auf einer bemehlten Arbeitsfläche kräftig durchgeknetet. Zugedeckt noch einmal 20 Minuten gehen lassen.

In der Zwischenzeit 200 g Tomaten kurz mit heißem Wasser überbrühen, häuten, halbieren, Kerne und Stielansätze entfernen das Fruchtfleisch und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und dann fein hacken.

Tomaten und Zwiebeln in eine Pfanne mit heißem Olivenöl geben und kurz anschwitzen lassen. Die Soße mit Oregano, Paprikapulver, Pfeffer und Salz abschmecken, anschließend noch abkühlen lassen.



Die beiden Tomaten waschen und zusammen mit dem abgetropften Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Die Pilze werden geputzt und in Scheiben geschnitten. Den Schinken in mittelgroße Stücke schneiden. Das Basilikum waschen, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden.

Den Backofen jetzt auf 220 °C vorheizen. Den Teig halbieren und zu zwei Fladen ausrollen. Die Teigfladen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Der Teig wird mit der Soße bestrichen. Anschließend mit Schinken, Pilzen und Tomaten belegen. Die Käsescheiben darüber schichten. Den Basilikum darüber streuen.

Die Pizzen werden mit etwas Olivenöl beträufelt und auf der mittleren Einschubleiste etwa 15 Minuten lang gebacken, bis sie schließlich braun werden.

Guten Appetit!

# Pizza Spinaci vom Blech

---

## Zutaten für 4 Portionen:

### Für den Teig:

- 125 g Butter
- 125 g Weizenmehl
- 125 g Weizenvollkornmehl
- 1 Ei
- 1 EL kaltes Wasser
- Salz

### Für den Belag:

- 1 Knoblauchzehe
- 500 g Spinat (frisch)
- 2 EL Olivenöl
- Muskat, Salz & Pfeffer
- 1 Ei
- 1 EL Sahne
- 200 g Mozzarella
- 200 g Tomatenpüree

## **Zubereitung:**

Für den Teig wird in einer Schale die Butter mit dem Mehl, 1 Ei, 1 EL Wasser und etwas Salz verknetet. Sollte der Teig zu fest werden, dann noch etwas Wasser hinzufügen. Den Teig in Küchenfolie einschlagen und kühl stellen.

Für den Belag den Knoblauch schälen, fein hacken. Den Spinat unter fließendem Wasser in einem Sieb waschen und ausschütten. Die Stiele werden entfernt. Den Spinat in grobe Streifen schneiden.

Das Öl nun in einer großen Pfanne erhitzen, den nassen Spinat zugeben und rühren, bis er zusammenfällt. Es wird mit Salz, weißem Pfeffer und Muskat abgeschmeckt. Vom Herd nehmen.

Den Spinat in eine Schale tun und abkühlen lassen. Das Ei und die Sahne gleichmäßig unterrühren.

Den vorbereiteten Teig in der Größe des Backblechs ausrollen. An den Rändern leicht hochdrücken. Den Spinat auf dem Teig verteilen und die Pizza im vorgeheizten Backofen bei 200 °C in 20 Minuten backen.

Den Mozzarella abgießen und dann in dünne Scheiben schneiden. Über dem Spinat verteilen. Danach für weitere 10 Minuten backen, bis der Käse schließlich verlaufen und leicht angebräunt ist. Die Pizza wird aus dem Backofen genommen und anschneiden. Abschließend auf flachen Tellern servieren.

Guten Appetit!

# Poulet

---

## Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Hühnchen (küchenfertig)
- 1 TL Meersalz
- 1 Zitrone
- 4 Zweige Rosmarin
- 1 EL Rosmarin (getrocknet)
- 4 Zehen Knoblauch
- 2 EL Olivenöl
- Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung:

Die Zitrone wird zuerst gewaschen und in Scheiben geschnitten. Rosmarinzweige waschen.

Das Hühnchen innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben. Zitrone, Rosmarinzweige und Knoblauch in das Hühnchen füllen. Von außen mit Olivenöl einreiben und danach mit den Rosmarinnadeln bestreuen.

In einer hitzebeständigen Pfanne oder einem Bräter ca. 1 Stunde lang bei 200 °C backen. Zwischendurch wenden.

Schmecken lassen.

# Rucolasalat mit Rosinen

---

## Zutaten für 3 Portionen:

- 150 g Rucola
- 60 g Babyspinat
- 2 EL Rosinen
- 50 g Pinienkerne
- 1 Zitrone
- 2 EL weißer Balsamicoessig
- 1 TL Honig
- 1 TL Salz
- 4 EL Olivenöl
- ¼ TL Koriander
- Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung:

Die Rosinen zuerst unter heißem Wasser abspülen. Die Zitrone wird ausgepresst und der Saft in eine kleine Schale gegossen. Die Rosinen zu dem Saft in die Schale geben und dann für eine halbe Stunde marinieren lassen.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Beigabe von Fett bei geringer Hitze vorsichtig rösten, bis sie schließlich etwas braun werden.

Den Spinat und den Rucola waschen, trocknen. Die Rosinen abgießen. Den Zitronensaft nun in einer weiteren Schüssel mit Koriander, Honig, Salz, Essig und Olivenöl mit einem Schneebesen zu einem cremigen Dressing verrühren.

Spinat und Rucola vermischen. Diese Zutaten auf drei Teller oder Schüsseln verteilen. Es wird mit ausreichend Dressing beträufelt und leicht verrührt. Die Rosinen und Pinienkerne auf die Teller verteilen, alles mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und zum Schluss servieren.

Guten Appetit!

## **Pesto-Rezepte-Was ist Pesto?**

Eine einfache Möglichkeit, die mediterrane Küche zu genießen und Gerichte bereits am Tag zuvor vorzubereiten ist das Pesto.

Der Begriff Pesto stammt aus dem Italienischen und wird vom Wort „pestare“ abgeleitet, was zerstampfen heißt. Dies erklärt auch recht schnell die Herstellung des Pestos, denn es handelt sich um eine Pasten-artige Soße, die nicht gekocht wird und aus klein-geschnittenen Zutaten besteht.

Das bekannteste Pesto ist das Pesto alla genovese, welches aus einer großen Menge Basilikum besteht, welche mit Pinienkernen und Knoblauch zerkleinert und vermengt wird um anschließend mit Olivenöl, Salz und Käse gewürzt zu wird. Ein Glas Pesto kann bereits am Vortag hergestellt werden und hält sich im Kühlschrank einige Wochen lang, wenn es so weit mit Olivenöl aufgegossen wird, dass der Inhalt luftdicht verschlossen ist.

Dadurch, dass der intensive Geschmack der Zutaten nicht durch weitere Inhaltsstoffe verdünnt wird, ist das Pesto sehr geschmacksintensiv und wird deswegen nur in kleinen Mengen zu gekochter Pasta gegeben oder mit Brot konsumiert. Durch die große Menge an Olivenöl hat Pesto zwar einen relativ hohen Kaloriengehalt, dadurch aber, dass nur ein bis zwei Esslöffel zu einem Teller Pasta gegeben werden, ist Pesto eine gesunde und einfache Alternative zu Pasta-Soßen und Dips.

Übrigens: Sie können Ihrer Kreativität bei der Pesto-Herstellung freien Lauf lassen. Es muss nicht immer das bekannte Pesto alla genovese sein und wenn Ihnen mal eine Zutat fehlt, ist dies kein Problem, kreieren Sie einfach ein neues Pesto-Rezept. Wer weiß? Vielleicht wird dies der nächste Klassiker bei Ihnen in der Küche.

# **Pesto alla genovese**

---

## **Zutaten für 4 Portionen:**

- 4 Bund frischer Basilikum
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g Pinienkerne
- 50 g Parmesan am Stück
- 1 TL Meersalz
- 300 ml kaltgepresstes Olivenöl

## **Zubereitung:**

Die Pinienkerne bei mittlerer Hitze in einer Pfanne ohne Öl schwenken, bis sie goldbraun sind. Unbedingt abkühlen lassen!

Knoblauchzehen schälen, etwas zerkleinern und mit den Basilikumblättern in einen Rührbecher geben.

Das Meersalz und die Pinienkerne dazugeben.

Nun das Olivenöl nach und nach zugießen und mit dem Stabmixer pürieren.

Als Letztes den Parmesan fein reiben und unter das Pesto rühren.

Schmecken lassen.

# **Pesto mit Bärlauch**

---

## **Zutaten für 4 Portionen:**

- 500 g Bärlauch
- 75 g Pinienkerne
- 100 g Parmesan am Stück
- 1 TL Meersalz
- 250 ml kaltgepresstes Olivenöl

## **Zubereitung:**

Die Pinienkerne bei mittlerer Hitze in einer Pfanne ohne Öl schwenken, bis sie goldbraun sind. Unbedingt abkühlen lassen!

Den Bärlauch waschen, trocknen, klein schneiden und in einen Rührbecher geben.

Das Meersalz und die Pinienkerne dazugeben.

Nun das Olivenöl nach und nach zugießen und mit dem Stabmixer pürieren.

Als Letztes den Parmesan fein reiben und unter das Pesto rühren.

Guten Appetit!

# **Rucola Pesto mit Walnuss & Bergkäse**

---

## **Zutaten für 2 Portionen:**

- 100 g Rucola
- 60 g Walnüsse
- 100 g Bergkäse
- 1 TL Meersalz
- 10 ml Walnussöl
- 30 ml Erdnussöl

## **Zubereitung:**

Auf einem Blech die Walnüsse im vorgeheizten Backofen bei 200°C (Umluft = 180°C) ungefähr 5 Minuten Rösten. Unbedingt abkühlen lassen!

Den Rucola waschen, trocknen, klein schneiden und in einen Rührbecher geben.

Das Meersalz, die Walnüsse, den klein geschnittenen Käse dazugeben.

Nun das Walnuss- & Erdnussöl nach und nach zugießen und mit dem Stabmixer pürieren.

Schmecken lassen.



# Pesto Rosso

---

## Zutaten für 4 Portionen:

- 100 g getrocknete Tomaten im Öl
- 1 Knoblauchzehe
- 35 g Pinienkerne
- 50 g geriebenen Parmesan
- ½ Bund Basilikum
- kaltgepresstes Olivenöl
- Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung:

Die Pinienkerne bei mittlerer Hitze in einer Pfanne ohne Öl schwenken, bis sie goldbraun sind. Unbedingt abkühlen lassen!

Die Tomaten abtropfen lassen und das Öl auffangen und in Stücke schneiden. Knoblauchzehen schälen, etwas zerkleinern und mit den Basilikumblättern in einen Rührbecher geben.

Die Pinienkerne dazugeben und mit dem aufgefangenen Öl und dem Olivenöl pürieren, bis es eine cremige Konsistenz erreicht hat.

Als Letztes den Parmesan unter das Pesto rühren.

Guten Appetit!

# **Pesto-Petersilie**

---

## **Zutaten für 4 Portionen:**

- 40 g gehackte Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g Pinienkerne
- 20 g Mandeln
- 40 g geriebenen Parmesan
- 80 ml kaltgepresstes Olivenöl
- Pfeffer nach Geschmack

## **Zubereitung:**

Die Pinienkerne und Mandeln bei mittlerer Hitze in einer Pfanne ohne Öl schwenken, bis sie goldbraun sind. Unbedingt abkühlen lassen!

Knoblauchzehen schälen, etwas zerkleinern und mit der Petersilie in einen Rührbecher geben.

Die Pinienkerne und Mandeln dazugeben und mit dem Olivenöl pürieren, bis es eine cremige Konsistenz erreicht hat.

Als Letztes den Parmesan unter das Pesto rühren.

Schmecken lassen.

# **Pesto-aus Brokkoli**

---

## **Zutaten für 4 Portionen:**

- 1 Bund Basilikum
- 170 g Brokkoli
- 100 g Mandeln
- 100 g geriebenen Parmesan
- 150 ml kaltgepresstes Olivenöl
- 1 EL Balsamico
- 3 Knoblauchzehen
- Pfeffer nach Geschmack

## **Zubereitung:**

Die Mandeln bei mittlerer Hitze in einer Pfanne ohne Öl schwenken, bis sie goldbraun sind. Unbedingt abkühlen lassen!

Den Brokkoli kurz blanchieren und abkühlen lassen.

Knoblauchzehen schälen, etwas zerkleinern und mit den Basilikumblättern in einen Rührbecher geben.

Die Mandeln und den Brokkoli dazugeben und mit dem Olivenöl pürieren, bis es eine cremige Konsistenz erreicht hat.

Als Letztes den Parmesan unter das Pesto rühren.

Guten Appetit!

# **Pesto aus Möhren und Oliven**

---

## **Zutaten für 4 Personen:**

- 500 g Möhren
- 100 g schwarze Oliven (entsteint)
- 100 g geriebenen Parmesan
- 100 ml kaltgepresstes Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- Pfeffer nach Geschmack

## **Zubereitung:**

Die Möhren waschen, schälen und in Würfel schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Beides in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten (ca. 5 Minuten).

Die Möhren, Oliven, den Parmesan und das Olivenöl pürieren. Entweder in Gläser abfüllen oder frisch genießen.

Schmecken lassen.

# **Radieschen-Blätter-Pesto**

---

## **Zutaten für 1 kleines Gläschen:**

- 1 Bund Radieschenblätter
- 3 EL gehackte Haselnüsse
- 40 g geriebenen Parmesan
- 3 EL Walnussöl
- 1 Knoblauchzehen
- Pfeffer nach Geschmack

## **Zubereitung:**

Die Haselnüsse bei mittlerer Hitze in einer Pfanne ohne Öl schwenken, bis sie goldbraun sind. Unbedingt abkühlen lassen!

Die Blätter der Radieschen waschen, trocken schütteln und die harten Stiele entfernen.

Knoblauchzehen schälen, etwas zerkleinern und mit den Radieschenblättern in einen Rührbecher geben.

Die Haselnüsse dazugeben und mit dem Öl pürieren, bis es eine cremige Konsistenz erreicht hat.

Als Letztes den Parmesan unter das Pesto rühren.

Guten Appetit!

# Kürbispesto

---

## Zutaten für 2 Gläser:

- 300 g Hokkaido-Kürbis
- 50 g Kürbiskerne
- 50 g geriebenen Parmesan
- 100 ml kaltgepresstes Olivenöl
- 1 Knoblauchzehen
- Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung:

Die Kürbiskerne bei mittlerer Hitze in einer Pfanne ohne Öl schwenken. Unbedingt abkühlen lassen!

Den Kürbis waschen, in zwei Hälften schneiden, entkernen und würfeln. Die Knoblauchzehen schälen, klein schneiden und mit dem Kürbis und 2 EL Olivenöl in einer Pfanne andünsten.

Den Kürbis, die gerösteten Kerne, den Parmesan und das Olivenöl pürieren. Entweder in Gläser abfüllen oder frisch genießen.

Schmecken lassen.

# **Pesto-rote Bete**

---

## **Zutaten für 3 Portionen:**

- 5 kleine Knollen Rote Bete
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Pinienkerne
- 60 ml kaltgepresstes Olivenöl
- 1 Knoblauchzehen
- 30 g Rucola
- 30 g Basilikum
- ½ Limette
- 1 EL Balsamico
- Pfeffer nach Geschmack

## **Zubereitung:**

Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Kartoffelwürfel ca. 5 Minuten anbraten. Danach die Kartoffeln auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Etwas heißes Wasser über die Sonnenblumenkerne gießen und einweichen lassen.

Die Rote Bete schälen und klein schneiden (Handschuhe sind hilfreich). Den Rucola und Basilikum waschen. Die Knoblauchzehe schälen und klein schneiden.

Überschüssiges Wasser von den Sonnenblumenkernen abgießen und mit den restlichen Zutaten pürieren.

Guten Appetit!

# Trofiennudeln mit Pesto

---

## Zutaten für 4 Portionen:

- Basilikumpesto
- 350 g Kartoffeln
- 300 g Prinzessbohnen
- 500 g Trofiennudeln
- Olivenöl
- Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung:

Die Pinienkerne bei mittlerer Hitze in einer Pfanne ohne Öl schwenken, bis sie goldbraun sind. Unbedingt abkühlen lassen!

Nun die geputzten Bohnen und die Nudeln im Salzwasser kochen. Wenn beides fertig ist, dann abgießen, abtropfen lassen und wieder in den Topf geben.

Nun beides mit dem Pesto vermengen und auf einen Teller geben. Zum Servieren noch einige Kartoffelwürfel dazugeben.

Schmecken lassen!



# **Pesto-Blätterteig-Schnecken**

---

## **Zutaten für 12 Stück:**

- 80 g grünes und rotes Pesto
- 1 Pck. Blätterteig
- 20 g getrocknete Tomaten
- 30 g Cheddarkäse
- Olivenöl
- Schwarze Oliven (entsteint)

## **Zubereitung:**

Als Erstes den Ofen vorheizen (180°C Umluft).

Die Mulden eines Muffinbleches mit Öl bestreichen.

Die Tomaten würfeln, den Käse reiben und beides mit dem roten Pesto vermischen. Die Oliven grob hacken und mit dem grünen Pesto verrühren.

Nun den Blätterteig entrollen und halbieren. Jeweils eine Hälfte mit dem roten und eine mit dem grünen Pesto bestreichen. Dabei einen kleinen Rand frei lassen.

Jetzt den bestrichenen Teig aufrollen und jeweils 6 Schnecken abschneiden. Diese in die Mulden auf das Blech geben und für ca. 12 Minuten backen.

Guten Appetit!

# **Gebratener Zander mit Pesto-Nudeln**

---

## **Zutaten für 4 Portionen:**

- grünes Pesto
- 600 g Zanderfilet mit Haut
- 300 g Spaghetti
- 2 Stiele Thymian
- 1 Knoblauchzehe
- Olivenöl
- Pfeffer nach Geschmack

## **Zubereitung:**

Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Fisch waschen, kurz abtrocknen und in 8 Stücke schneiden. Die Haut des Zanders mehrmals mit einem scharfen Messer einschneiden.

Die Spaghetti in einem Topf mit Salzwasser nach kochen.

In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen, den Fisch auf der Hautseite ca. 2 Minuten anbraten und wenden. Jetzt den Knoblauch und die Thymianblättchen dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten braten.

Nun die fertigen Nudeln abgießen, abtropfen lassen, mit dem Pesto verrühren und mit dem Fisch anrichten.

Schmecken lassen!

# Gnocchi mit Spargel & Pesto

---

## Zutaten für 2 Portionen:

- 500 g grüner Spargel
- 2 Tomaten
- grünes Pesto
- 400 g Gnocchi
- Olivenöl
- Pinienkerne
- 1 Lauchzwiebel
- Salz und Pfeffer

## Zubereitung:

Den Spargel waschen, das untere Ende schälen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Die Lauchzwiebel waschen und in kleine Ringe schneiden. Nun noch die Tomaten würfeln.

Als Nächstes die Gnocchi im Salzwasser kochen, bis sie aufschwimmen (ca. 4 Minuten).

Die Pinienkerne in einer Pfanne kurz ohne Öl anrösten und herausnehmen. Nun etwas Öl in der Pfanne erhitzen, den Spargel ca. 8 Minuten braten, die Lauchzwiebeln dazugeben und noch einmal ungefähr 2 Minuten braten.

Jetzt die Gnocchi und die Tomatenwürfel zum Spargel geben. Kurz umrühren und alles abschmecken.

Auf Tellern anrichten, das Pesto und geröstete Pinienkerne darauf verteilen.

Guten Appetit!

# Gefüllte Tomaten vom Grill

---

## Zutaten für 2 Portionen:

- 2 große Tomaten
- 50 g Feta Käse
- grünes Pesto
- 1 Knoblauchzehe

## Zubereitung:

Die Tomaten waschen, den Boden abschneiden und aushöhlen. Den Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden.

Den Feta zerkrümeln, mit dem Pesto und dem Knoblauch mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nun die Tomaten damit füllen, in Alufolie wickeln und für ungefähr 15 Minuten auf den Grill legen.

Guten Appetit!

# Hähnchen-Pesto-Pfannkuchen

---

## Zutaten für 4 Portionen:

- grünes Pesto
- 100 g Mehl
- 250 ml Milch
- 4 Eier
- 500 g Hähnchenbrust
- Öl
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- 4 Tomaten
- 2 Mozzarella

## Zubereitung:

Als erstes Mehl, Milch und Eier mit einer Prise Salz verrühren.

Die Hähnchenbrust waschen, abtrocknen und in Würfel schneiden. Jetzt die Tomaten waschen und ebenso in Würfel schneiden. Den Mozzarella abtropfen lassen und würfeln.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Pfannkuchen darin goldbraun ausbacken. Auf einem Teller beiseitestellen.

Nun das Hähnchen in der Pfanne anbraten, die Tomatenwürfel zugeben und kurz köcheln lassen. Alles mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Den Mozzarella in die Pfanne geben, verrühren und vom Herd nehmen.

Etwas Pesto auf die Pfannkuchen verteilen, die Hähnchen-Mozzarella-Tomaten-Mischung darauf verteilen und einrollen.

Jetzt die gefüllten Pfannkuchen in eine Auflaufform legen und bei 180°C erhitzen bis der Käse geschmolzen ist (ca. 5-10 Minuten)

Schmecken lassen!

# Quinoa Salat

---

## Zutaten für 4 Portionen:

- 400 g Quinoa
- 200 g Feta Käse
- grünes Pesto
- getrocknete Tomaten
- 50 g Pinienkerne
- 100 g Feldsalat
- etwas Rucola
- Gemüsebrühe

## Zubereitung:

Quinoa mit ca. 700 ml Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen. 30-40 Minuten köcheln lassen. Wenn nötig noch etwas Brühe nachgießen, bis das Quinoa weich ist.

In der Zeit die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und abkühlen lassen. Den Feta und die getrockneten Tomaten in Würfel schneiden.

Wenn der Quinoa abgekühlt ist, mit den Tomaten, Pinienkernen und einem Glas Pesto in einer Schüssel vermengen und abschmecken.

Der Salat kann gerne eine Nacht im Kühlschrank durchziehen.

Den Feldsalat und Rucola kurz vor dem Servieren untermischen.

Guten Appetit!

# Italienisches Putenschnitzel

---

## Zutaten für 4 Portionen:

- grünes Pesto (kleines Glas)
- 500 g Putenbrust
- 250g Mozzarella
- 3 Tomaten
- 300 g Spaghetti
- Öl
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung:

Die Putenbrust waschen, trocken tupfen und in 8 kleine Schnitzel schneiden. Die Tomaten waschen und in Würfel schneiden. Den Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.

Nudeln im Salzwasser al dente kochen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Putenschnitzel von jeder Seite anbraten, würzen und danach in Alufolie warm halten.

Die Tomaten und einen EL Pesto in der Pfanne andünsten.

100 ml Nudelwasser abnehmen, die Spaghetti abgießen und das Nudelwasser im Topf mit dem restlichen Pesto mischen. Nun die Nudeln unter das Pesto-Wasser unterheben.

Jetzt noch das Fleisch mit dem Mozzarella und den Tomaten belegen und zusammen mit den Spaghetti auf einem Teller anrichten.

Schmecken lassen!

# **Rinderfilet mit knuspriger Pesto-Kruste**

---

## **Zutaten für 2 Portionen:**

- 2 Kartoffeln
- 2 Möhren
- 200 g Champignons
- getrocknete Tomaten
- Ziegenfrischkäse
- Olivenöl
- 400 g Rinderfilet
- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 6 getrocknete Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Handvoll Basilikumblätter
- grünes Pesto
- 1 Bio Zitrone
- Salz & Pfeffer

## **Zubereitung:**

### Kruste:

Die Brotscheibe grob auseinanderrupfen, den Knoblauch schälen und die getrockneten Tomaten in Streifen schneiden. Alles mit einem EL grünem Pesto, dem Parmesan, Zitronenabrieb und den Basilikumblättern in einem Mixer geben. Wird die Masse zu trocken, einfach etwas Olivenöl dazugeben.

### Fleisch:

Das Fleisch in daumendicke Stücke schneiden. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, das Fleisch kurz von jeder Seite anbraten, würzen und in eine Auflaufform legen. 2/3 der Krustenmasse auf dem Fleisch verteilen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen und die Auflaufform mit dem Fleisch für ca. 20 Minuten garen.

### Gemüse:

Die Kartoffeln und Möhren waschen, schälen und mit dem Sparschäler in Streifen schneiden. Die Champignons putzen und in grobe Stücke schneiden. Nun alles in eine Pfanne mit Öl geben, würzen und anbraten. Den Rest der Krustenmasse mit etwas Pesto, einem EL Ziegenfrischkäse, Zitronensaft (halbe Zitrone) und etwas Wasser in die Pfanne geben.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, etwas ruhen lassen und mit dem Gemüse servieren.

Guten Appetit!



# **Linsen Pasta mit rotem Pesto**

---

## **Zutaten für 4 Portionen:**

- 1 rote Zwiebel
- Ca. 150g Pesto rosso
- 80 g Rucola
- 250 g Cherrytomaten
- 250 g Linsennudeln
- Pinienkerne zum garnieren
- Basilikum

## **Zubereitung:**

Die Zwiebel schälen, halbieren und in Ringe schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren.

Linsennudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser garen, anschließend abgießen und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit etwas Öl in einer heißen Pfanne erhitzen, die Zwiebeln glasig braten und die Tomaten etwa 2 Minuten anbraten.

Danach die Panne vom Herd nehmen, die Nudeln, das Pesto und den Rucola unterheben.

Vor dem Servieren wird das Ganze noch mit Basilikum und Pinienkernen garniert.

## Schlusswort

*„Die Arbeit ist getan, das Buch fertig. Ob es mir gelungen ist, was ich vorhatte, weiß ich nicht. Keiner, der eben das Wort „Ende“ hingeschrieben hat, kann wissen, ob sein Plan gelang. Er steht noch zu dicht an dem Hause, das er gebaut hat. Ihm fehlt der Abstand. Und ob sich's in seinem Wortgebäude gut wird wohnen lassen, weiß er schon gar nicht.“*

*Erich Kästner*

Ich hoffe, Sie haben Spaß beim Ausprobieren der leckeren Rezepte.

Probieren Sie immer wieder Neues aus und beziehen Sie die ganze Familie mit in die Planung und Vorbereitung ein.

Kombinieren Sie die Zutaten gerne so, wie es Ihnen und Ihrer Familie schmeckt.

Essen sollte ein Genuss sein und die Grundlage für Gesundheit, ein positives Lebensgefühl und Leistungsfähigkeit sein.

Vielen Dank, dass Sie sich für dieses Buch entschieden haben.

Ich habe viel Zeit und Arbeit in diese Rezepte gesteckt und würde mich sehr über eine positive Rezension freuen. So helfen Sie auch anderen Lesern und machen es möglich, dass mehr Menschen dieses Buch finden und vielleicht auch die Freude am Kochen entdecken.

Lassen Sie es sich schmecken und bleiben Sie gesund!

Ihre Jessica Kaiser & das Cooking Revolution Team

## **Rechtliches**

### **Haftungsausschluss**

Die Benutzung dieses Buches und die Umsetzung der darin enthaltenen Informationen erfolgt ausdrücklich auf eigenes Risiko. Der Verlag und auch der Autor können für etwaige Unfälle und Schäden jeder Art, die sich beim Besuch der in diesem Buch aufgeführten Orten ergeben (z.B. aufgrund fehlender Sicherheitshinweise), aus keinem Rechtsgrund eine Haftung übernehmen. Haftungsansprüche gegen den Verlag und den Autor für Schäden materieller oder ideeller Art, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und/oder unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen. Rechts- und Schadenersatzansprüche sind daher ausgeschlossen. Das Werk inklusive aller Inhalte wurde unter größter Sorgfalt erarbeitet. Der Verlag und der Autor übernehmen jedoch keine Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit und Qualität der bereitgestellten Informationen. Druckfehler und Falschinformationen können nicht vollständig ausgeschlossen werden. Der Verlag und auch der Autor übernehmen keine Haftung für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte des Buches, ebenso nicht für Druckfehler. Es kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form für fehlerhafte Angaben und daraus entstandenen Folgen vom Verlag bzw. Autor übernommen werden.

### **Urheberrecht**

Das Werk einschließlich aller Inhalte ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Verlages untersagt. Alle Übersetzungsrechte vorbehalten.

## **Impressum**

Cooking Revolution wird vertreten durch:

Mike Taubald  
Eisenberger Straße 90  
07629 Hermsdorf  
Deutschland

Covergestaltung: Fiver  
Coverfoto: depositphotos.com

Copyright © 2020 – Cooking Revolution  
Alle Rechte vorbehalten.

